

متخصص طب سنتی

دکتر غلامرضا

کردافشاری

استاد دانشکده

طب سنتی دانشگاه

علوم پزشکی تهران



در آستانه روز جهانی سالمند؛ مراقب قلبتان باشید!

از آنجایی که معمولاً احتمال ابتلا به بیماری‌های متابولیک و بیماری‌های قلبی با افزایش سن بالاتر می‌رود، بسیار ضروری است که سالمندان عزیز در آستانه فرا رسیدن روز جهانی سالمند، نگاه خاصی به رژیم غذایی خود داشته باشند تا بتوانند از این طریق، سلامت سیستم قلبی-عروقی‌شان را حفظ کنند.

بیشتر سالمندان می‌دانند که مصرف خوراکی‌های چرب، شور و شیرین، دشمن درجه یک قلب آنها محسوب می‌شود. از این رو، از یک طرف باید مصرف غذاهای حاوی نمک، قند، شکر و چربی را محدود کنند و از طرف دیگر، میزان مصرف سبزیجات، ماهی و گوشت‌های راحت‌الهضم مانند گوشت کبک، بلدرچین و سینه مرغ را در برنامه غذایی‌شان داشته باشند.

ضمن اینکه مصرف دمنوش‌ها و شربت‌های معطر که حاوی ریحان، تخم ریحان، بیدمشک، نعناع، گلاب و گل‌گاوزبان هستند هم می‌تواند برای این گروه سنی مفید باشد.

هرچقدر که میزان استرس در بدن این عزیزان کمتر شود، احتمال ابتلا به حمله‌های قلبی هم در آنها کمتر خواهد شد.

مصرف دمنوش یا شربت گیاهان معطر می‌تواند به شدت باعث افزایش آرامش و کاهش استرس در بدن افراد سالمند بشود.

میوه‌های معطر و کاهنده فشارخون مانند سیب، به، انار، گلابی و انواع لیمو کنار زرشک و لیمو ترش می‌توانند به صورت روزانه در برنامه غذایی سالمندانی با سابقه بیماری‌های قلبی جا بگیرند و باعث بهبود شرایط سیستم قلبی-عروقی آنها بشوند.

آش‌ها، سوپ‌ها و خوراکی‌های سرشار از سبزی‌ها، صیفی‌ها و یک نوع گوشت سفید، هضم ساده‌تری برای سالمندان دارد و باعث افزایش فشار یا چربی خون آنها و در نتیجه آسیب رسیدن به قلب‌شان نمی‌شود.

به‌طور کلی، تمامی سالمندان باید برای حفظ سلامت قلب خود از خوردن غذاهای سنگین و پرچرب پرهیز کنند و تا جایی که می‌توانند، وعده‌های غذایی کوچک‌تر اما بیشتری در طول روز داشته باشند. ■



انجمن قلب آمریکا می‌گوید که اگر می‌خواهید قلب سالمی داشته باشید و سیستم ایمنی بدنتان را به خطر نیندازید، لازم نیست که رژیم‌های پیچیده بگیرید، فقط مصرف قند، نمک و چربی‌های اشباع را محدود کنید، خوراکی‌های حاوی چربی ترانس را کنار بگذارید، غلات سیوس‌دار را جایگزین غلات آرد سفید کنید و تا جایی که می‌توانید، میزان مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها، صیفی‌ها و حبوبات را در برنامه غذایی‌تان افزایش دهید.

66

بدهید. فشار خون بالا به عنوان بیماری خاموش و یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری‌ها و سکنه‌های قلبی در سراسر جهان محسوب می‌شود. مهم‌ترین ماده غذایی که می‌تواند باعث افزایش شدید و ناگهانی فشار خون بشود، نمک است. نمک در انواع نان‌ها، خوراکی‌ها و تغذیه صنعتی، انواع فرآورده‌های گوشتی، غذاهای کنسروی، غذاهای آماده و نیمه‌آماده یا غذاهای رستورانی در حجم قابل توجهی وجود دارد. ضمن اینکه ما خودمان هم به صورت روزانه، مصرف نمک در انواع غذاها را داریم! از این رو، توصیه انجمن قلب آمریکا برای کاهش مصرف نمک، این است که موارد زیر را رعایت کنید:

❖ حجم نمک غذاها را کم کنید و برای طعم دادن به غذاها، از ادویه‌ها، سبزی‌های معطر و چاشنی‌های ترش کمک بگیرید.

❖ نان‌های کم‌نمک و حاوی سیوس را جایگزین نان‌های سفید و شور کنید.

❖ تا جایی که می‌توانید، دور فرآورده‌های گوشتی و غذاهای آماده یا نیمه‌آماده را خط بکشید و به جای آن، مواد غذایی تازه را مصرف کنید.

❖ اگر مجبور به مصرف فرآورده‌های گوشتی و غذاهای کنسروی یا آماده شدید، حتماً همراه با آنها مقدار زیادی از سالاد سبزی‌ها یا صیفی‌ها و آبمیوه‌های تازه و طبیعی را مصرف کنید.

❖ تا جایی که می‌توانید ذائقه فرزندان خود را به تغذیه‌های شور یا غذاهای پر نمک عادت ندهید.

گام پنجم: مراقب روش طبخ غذاها باشید
اگر می‌خواهید سلامت قلب خود را در دوران سالمندی تضمین کنید، باید همواره از روش‌های طبخ سالم‌تر کمک بگیرید. روش‌های بخارپز، آبپز، توری و کباب‌پز بدون تماس مستقیم ماده غذایی با آتش، می‌توانند جزو بهترین و سالم‌ترین روش‌های پخت برای کاهش کالری و چربی نهایی غذا باشند. این در حالی است که طبخ غذا با روش سرخ کردن عمیق یا کباب کردن با زغال و آتش مستقیم، می‌تواند مضرات فراوانی برای بدن و سیستم قلبی-عروقی در پی داشته باشد. ■ منبع: mayoclinic



لبنیات وجود دارد. از این رو، همیشه گوشت‌های کم‌چرب و بدون چربی قابل مشاهده یا لبنیات کم‌چرب و بدون چربی را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

❖ براساس آخرین راهنماهای تغذیه‌ای در جهان، باید میزان مصرف چربی‌های ترانس در طول روز، صفر یا نزدیک به صفر باشد. چربی‌های ترانس در روغن‌های جامد، کره‌های گیاهی و تمامی خوراکی‌های صنعتی که حاوی روغن جامد یا هیدروژنه و کره گیاهی هستند، وجود دارند. شما می‌توانید هنگام خرید محصولات غذایی بسته‌بندی شده، برچسب تغذیه‌ای آنها را بخوانید و محصولاتی را انتخاب کنید که میزان چربی ترانس در آنها صفر یا به رنگ سبز باشد.

❖ بهتر است چربی‌های مصرفی شما در طول روز، از نوع چربی‌های غیراشباع مانند روغن زیتون، روغن کانولا، روغن هسته انگور، روغن مغزها و سایر روغن‌های گیاهی (به جز روغن پالم و نارگیل) باشد.

گام چهارم: مقدار نمک مصرفی‌تان را کاهش دهید
اگر می‌خواهید از اوایل میانسالی درگیر بیماری‌های قلبی نشوید، مصرف نمک و دریافت سدیم را به شدت کاهش

بدنتان برسد. میوه‌ها و سبزی‌ها، سرشار از ویتامین‌ها، املاح، فیبر غذایی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و مصرف منظم آنها می‌تواند باعث تنظیم قندخون، فشارخون، کلسترول خون، کنترل التهاب و استرس اکسیداتیو در بدن بشود. تمامی این موارد هم منجر به حفظ سلامت قلب و بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن خواهند شد.

گام سوم: مصرف چربی‌های ناسالم را محدود کنید
چربی‌های ترانس و اشباع، جزو دشمنان درجه یک قلب ما هستند. این چربی‌ها با افزایش کلسترول خون و ایجاد گرفتگی در عروق، باعث بالا رفتن خطر ابتلا به حمله‌ها یا سکنه‌های قلبی می‌شوند. براساس اعلام انجمن قلب آمریکا، میزان مصرف چربی‌های مختلف در طول روز، به این صورت طبقه‌بندی شده است:

❖ شما مجاز هستید که در طول روز، تنها ۶ درصد از کالری مورد نیاز خود را از طریق چربی‌های اشباع، دریافت کنید. مثلاً اگر ۲ هزار کالری انرژی در طول روز دریافت می‌کنید، می‌توانید روزانه ۱۱ تا ۱۳ گرم چربی اشباع مصرف کنید. چربی اشباع در انواع منابع غذایی حیوانی مانند گوشت‌ها و

۲۹ سپتامبر برابر با ۷ مهر در تقویم سلامت جهانی با نام روز جهانی قلب نامگذاری شده است. هدف از نامگذاری این روز، افزایش توجه مردم جهان به حفظ سلامت

این ارگان حیاتی بدن است. متأسفانه در دهه‌های اخیر و به دلیل تغییر شیوه زندگی و الگوهای غذایی، مرگ‌ومیر در اثر ابتلا به بیماری‌های قلبی، همواره در صدر فهرست مهم‌ترین دلایل مرگ‌ومیر در جهان قرار داشته است. بد نیست بدانید که اصلاح الگوهای غذایی می‌تواند تأثیر چشمگیری بر حفظ سلامت قلب یا پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی داشته باشد. اگر بتوانید در طول زندگی‌تان، این ۶ قدم تغذیه‌ای را که در صفحه «سفره سالم» این هفته اعلام کرده‌ایم، رعایت کنید، به‌طور حتم می‌توانید سلامت قلب خود را تا حد قابل قبولی تضمین کنید.

قدم اول: حجم وعده‌های غذایی‌تان را کنترل کنید

بسیاری از افراد گمان می‌کنند که تغذیه سالم، تنها راه حفظ سلامت عمومی و سلامت سیستم قلبی-عروقی بدن است. این در حالی است که براساس تحقیقات جدید، مشخص شده است که حجم غذای مصرفی در هر وعده، به اندازه نوع غذای مصرفی، اهمیت دارد؛ یعنی افزایش کالری دریافتی، حتی در یک وعده غذایی و از طریق خوردن غذاهای سالم هم می‌تواند برای سلامت عمومی بدن و قلب ما خطر داشته باشد. محققان می‌گویند اگر شما بتوانید حجم وعده‌های غذایی را کاهش و تعداد آنها افزایش دهید، می‌توانید گام بزرگی در راستای حفظ سلامت قلب و عروق‌تان بردارید! به این منظور، بهتر است حجم وعده‌های اصلی غذایی را کمتر کنید و یک میان‌وعده به میان‌وعده‌های خود بیفزایید. شما می‌توانید از این راه‌ها برای کنترل وعده‌های غذایی‌تان استفاده کنید:

❖ بشقاب کوچک‌تری برای سرو غذا در نظر بگیرید.
❖ حدود ۲ ساعت قبل از شام یا ناهار، ۲ عدد میوه فصل یا یک بشقاب کامل از سالاد سبزی‌ها یا صیفی‌ها مصرف کنید. این کار باعث دریافت آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر غذایی بیشتری می‌شود و میل شما به پرخوری در وعده‌های اصلی را کم می‌کند.
❖ حدود یک ساعت قبل از شام یا ناهار، یک لیوان آب ولرم بنوشید. با این کار، اشتهای خود را کنترل خواهید کرد.
❖ حتماً نصف بشقاب غذای خود در وعده‌های اصلی را به سبزی‌های تازه و حبوبات اختصاص دهید.

تمامی این کارها باعث پیشگیری از دریافت کالری مازاد و در نتیجه، حفظ سلامت سیستم ایمنی و سیستم قلبی-عروقی می‌شوند. دریافت کالری اضافی، به معنای افزایش اندازه دور کمر و ابتلا به اضافه‌وزن است. هر دوی این موارد، خطری جدی برای قلب و سیستم ایمنی محسوب می‌شوند!

گام دوم: میوه‌ها و سبزی‌های بیشتری مصرف کنید

تا حدود یک دهه پیش، توصیه می‌شد که تمامی افراد برای حفظ سلامت سیستم قلبی-عروقی خود، روزی ۳ تا ۵ واحد میوه و سبزی مصرف کنند. این در حالی است که کاهش فعالیت‌های فیزیکی در سال‌های اخیر، باعث شده است تا متخصصان دانشگاه‌ها روایت به تمامی افرادی که می‌خواهند قلب سالم‌تری داشته باشند، توصیه کنند تا میزان مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها در طول روز را به ۶ تا ۹ واحد، افزایش دهند. هر واحد میوه برابر با ۶۰ گرم و هر واحد سبزی یا صیفی، برابر با یک لیوان است. بهتر است که تنوع رنگ را در مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها رعایت کنید تا آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری به

گام ششم: رژیم غذایی متعادلی داشته باشید

برخی از افراد زمانی که مجبور به رعایت یک برنامه غذایی خاص می‌شوند، نمی‌توانند از نظر روانی این روند را بپذیرند و ممکن است خیلی زود، رژیم سالم‌خواری را کنار بگذارند. انجمن قلب آمریکا می‌گوید که اگر می‌خواهید قلب سالمی داشته باشید و سیستم ایمنی بدنتان را به خطر نیندازید، لازم نیست که رژیم‌های پیچیده بگیرید، فقط مصرف قند، نمک و چربی‌های اشباع را محدود کنید، خوراکی‌های حاوی چربی ترانس را کنار بگذارید، غلات سیوس‌دار را جایگزین غلات آرد سفید کنید و تا جایی که می‌توانید میزان مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها، صیفی‌ها و حبوبات را در برنامه غذایی‌تان افزایش دهید. اگر هم در یک وعده غذایی یا مهمانی، مجبور به خوردن خوراکی‌های ناسالم شدید، اصلاً خودتان را سرزنش نکنید چون می‌توانید در همان روز و با نوشیدن آب ساده و مصرف سبزی‌های بیشتر، به برنامه سلامت خود برگردید. ■



داروخانه شبانه‌روزی طسوج

Tasooj

وقتی هم هست خیلی گرونه

تأمین هزینه داروی کودکان مبتلا به سرطان برای محک یک ضرورت است تا ارزشمندترین سرمایه خانواده‌ها را به سلامتی برسانند. تنها با استمرار کمک‌های شما، هزینه‌های سنگین داروی بیش از ۱۷۰۰۰ کودک تحت درمان سراسر کشور تأمین می‌شود تا فرزندانمان با امید، روزهای سخت مبارزه با سرطان را سپری کنند.



برای کمک آنلاین، می‌توانید QR code را اسکن کنید.

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰



مؤسسه خیریه محاک از کودکان مبتلا به سرطان mahak-charity.org