



از بافت‌ها می‌شود و در واقع تشکیل پلاک و گرفتگی عروق را کاهش می‌دهد. مصرف اسیدهای چرب اشباع و ترانس در رژیم غذایی باعث افزایش سطح LDL می‌شود، از منابع اسیدهای چرب ترانس علاوه بر روغن‌های جامد و نیمه جامد، سوسیس کالباس، سایر انواع فست فودها، کره گیاهی یا مارگارین، روغن‌های قنادی و خامه قنادی می‌باشد.

مواد غذایی افزاینده کلسترول

- غذاهای چرب و سرخ شده
- چربی‌های اشباع شده مانند روغن‌های حیوانی و روغن نباتی جامد و نیمه جامد، کره، پیه و دنبه
- امعاء و احشاء حیوانی مانند کله پاچه، دل، جگر، قلوه، سیرابی، مغز و گوشت‌های پرچرب
- غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و پیتزا
- لبنیات پرچرب (شیر، ماست و پنیر پرچرب، بیشتر از ۲/۵ درصد چربی)، پنیر خامه‌ای، سرشیر، خامه و انواع دسرهای آماده
- انواع کلوچه، کیک، شیرینی‌ها مخصوصاً شیرینی تر، کیک‌های خامه‌ای و شکلات
- روغن نارگیل، انواع سس‌های مایونز و سس سالاد

نقش نمک در بروز فشارخون بالا و بیماری قلبی عروقی

نمک باعث می‌شود بدن مایعات را در خود نگه دارد و در اثر افزایش حجم خون قلب با شدت بیشتری کار کند. از این رو فشار خون بالا می‌رود. حدود ۵۴ درصد نمک مصرفی از نمکدان و نمک مصرفی در غذای روزانه است. بنابراین با حذف نمکدان و کاهش مقدار نمک مصرفی در تهیه غذا می‌توان تا حد زیادی خطر فشارخون بالا را کاهش داد.

غذاهای فرآوری شده حاوی نمک بالا

سوپ‌های آماده (کنسرو شده، خشک یا فریز شده)، کنسروهای گوشت، سس‌های سالاد، پنیر پیتزا، هات داگ، چیپس، سیب زمینی سرخ شده، چوب شور و مغزها همگی تقریباً همیشه پر نمک هستند و مصرف آنها باعث افزایش فشار خون می‌شود.

راه‌های کاهش مصرف نمک در فشار خون

- کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه‌ترین راه حل کاهش فشار خون است. بنابراین میزان نمک مجاز مصرفی، کمتر از ۵ گرم (کمتر از ۱ قاشق چای خوری) در روز در افراد کمتر از ۵۰ سال و افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی و مبتلا به فشار خون بالا باید کمتر از ۳ گرم در روز باشد.



عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی

تغذیه نامناسب و مصرف زیاد مواد قندی، نمک و چربی از عوامل مهم خطر بیماری‌های قلبی عروقی است.

عوامل موثر بر بیماری‌های قلبی عروقی

• **نوع چربی مصرفی:** مصرف چربی‌های حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس سطح کلسترول خون را افزایش می‌دهند. اسیدهای چرب اشباع در روغن حیوانی، دنبه، پیه، کره، خامه، سرشیر و گوشت‌های چرب و پوست مرغ و اسیدهای چرب ترانس در روغن‌های جامد، نیمه جامد و روغن حیوانی وجود دارد. روغن‌های گیاهی مایع مثل آفتابگردان، ذرت، کنجد، زیتون و ... حاوی اسیدهای چرب غیراشباع هستند. در صورتی که روغن مصرفی از نوع روغن‌های گیاهی باشد خطر بیماری‌های قلبی - عروقی کاهش می‌یابد. روغن هسته انگور برای پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی موثر اما سریع‌تر از سایر روغن‌ها اکسیده می‌شود بنابراین برای مصارف سرخ کردنی مناسب نیست فقط برای مصارف سرد مثل سالاد استفاده شود.

• **چاقی:** چاقی به علل مختلف حجم کار و فشار بر قلب را افزایش می‌دهد و نارسایی قلبی و تنفسی را سبب می‌شود. افرادی که چاقی شکمی دارند و توده چربی در ناحیه شکم جمع شده است نسبت به افرادی که چاقی گلابی شکل دارند و توده اعظم چربی در ران و باسن آنها تجمع یافته است خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی دارند.

• **فشارخون بالا:** در شرایط مطلوب فشارخون ماکزیمم و مینیمم ۱۲ روی ۸ است و زمانی که فشارخون ماکزیمم و مینیمم از ۱۲ روی ۸ بالاتر برود فرد دچار فشارخون بالاست و همین فشار خون بالا باعث آسیب عروق کرونر می‌شود.

سطح کلسترول خون و نوع چربی مصرفی

کلسترول به عنوان چربی ضروری برای فعالیت‌های بدن به شمار می‌رود، کلسترول از طریق مصرف غذاهای حیوانی در بدن تولید می‌شود و به دو دسته کلسترول خوب (HDL) و بد (LDL) تقسیم می‌شود. LDL باعث ایجاد گرفتگی عروق می‌شود و در مقابل HDL باعث حمل کلسترول





بیماری‌های قلبی-عروقی

و راه‌های پیشگیری از آن با اصلاح الگوی غذایی

دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



• جوانه‌های چشایی که به نمک حساسند به اسید نیز حساس می‌باشند، برای کنترل فشار خون نمکدان را از زروی میزو یا سفره غذا بردارید و به جای آن یک ظرف از برش‌های لیموترش تازه بگذارید.

• از سبزیجات تازه استفاده کنید و در صورت استفاده از انواع کنسروی آن، انواعی را انتخاب کنید که فاقد نمک و یا کم نمک هستند.

• از مرغ و ماکیان، ماهی و گوشت لخم به جای انواع فرآوری شده آنها (سوسیس و کالباس) که حاوی مقدار زیادی نمک و چربی می‌باشند استفاده کنید.

• برای جایگزین نمک از گیاهان معطر (ترخون، ریحان، آویشن و...)، ادویه جات و طعم‌دهنده‌های بدون نمک برای پختن غذاهای روزانه خود استفاده کنید.

• مصرف غلات صبحانه و همچنین سایر غذاهای حاوی نمک (سدیم) زیاد را برای کنترل فشار خون کاهش دهید.

• میزان مصرف غذاهای منجمد آماده پخت، سوپ‌های کنسروی و نیز سس‌های سالاد را برای کنترل فشار خون کاهش دهید.

• به عنوان میان‌وعده، میوه و سبزی بخورید. چیپس و انواع فرآورده غلات حجیم شده حاوی نمک فراوانی هستند، مصرف آنها را محدود کنید.

نقش قند و شکر در بروز بیماری‌های قلبی عروقی

• مصرف زیاد قند، شکر و شیرینی‌ها باعث اضافه وزن و چاقی و افزایش فشارخون می‌شود که هر دو از عوامل مهم ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی است.

• مطالعات متعددی نشان داده است که مصرف زیاد مواد قندی به خصوص قند و شکر موجب کاهش کلسترول خوب (HDL) می‌شود و در صورتی که بیشتر از ۲۰ درصد انرژی روزانه از قند و شکر تامین شود، موجب بالا رفتن تری‌گلیسیرید خون می‌شود.

• مصرف روزانه نوشیدنی‌های شیرین مثل نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های صنعتی که قند افزوده دارند خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

• برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید.