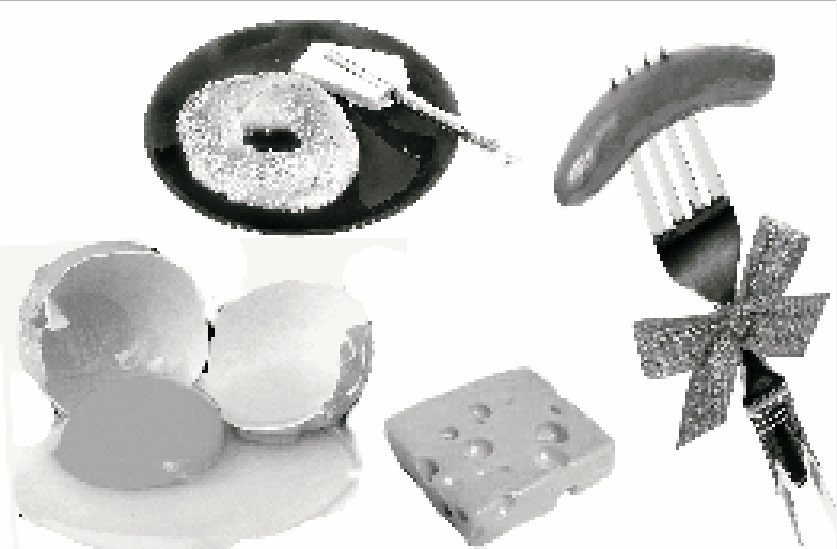


نکات مهم جهت پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی



بیشترین علت مرگ و میر در کشور

ایران ناشی ازبیماریهای قلبی عروقی شامل سگته های قلبی و مغزی سپس حوادث غیر عمدی است که بخش عمده آن در حوادث ترافیکی تشکیل می دهد.

همچنین بر اساس آمار رسیده از وزارت بهداشت و در مان آمریکا بیماریهای قلبی بالاترین آمار مرگ و میر را در سطح جهان به خود اختصاص داده اند.

با این وضعیت چه باید کرد تا به این بیماریها دچار نشد ؟ آیا راهی و جود دارد ؟

بله خوشبختانه با وجود تمام مشکلات امروزی و زندگی صنعتی که ابتدا به این بیماریها را افزایش می دهد هنوز میتوان امیدوار بود که با رعایت یکسری از نکات از این بیماریها پیشگیری کرد.

چند نکته مهم جهت پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی:

-چربی بخصوص کلسترول خون را کاهش میدهد.

-وزن خود را در حد مطلوب نگهدارید.

-فشار خون خود را مرتب کنترل نمایید.

-سیگار نکشید.

-تند خون خود را کنترل کنید.

-فعالیت ورزشی منظم داشته باشید.

اکنون می خواهیم در مورد چربیها،نقش آن وانواع آن صحبت کنیم:

چربیها یکی ازمواد غذایی مورد نیاز روزانه هستند که میزان نیاز به آنها محدود است.چربیها نسبت به (پروتئینها و کربوهیدراتها)مواد نشاسته ای انرژی بیشتری تولید

همانطورکه مشخص است چربی های غیراشباع برای پیشگیری از بیماریهای قلبی -عروقی مفید هستندو به همین دلیل است که متخصصین تغذیه همواره پیشنهاد میکنند بیشتر مرغ و ماهی مصرف کنیم.

چند نوع چربی داریم؟
چربی های مصرفی دوتوع هستند:
۱)چربیهایی که در دمای اتاق جامد هستند چربی اشباع نامیده می شوندمانندکره-روغنهای جامد-چربیهای مرئی ونامرئی داخل گوشت قرمزوخامه ولبنیات.

۲)چربیهایی که دردمای اتاق مایع هستندچربی غیر اشباع نامیده می شود.

مانندروغن زیتون-روغنهای نباتی مایع و چربی نامرئی موجود در انواع گوشت سفید مانند مرغ-ماهی وانواع مغزها مثل گردو.

چربی های غیراشباع برای پیشگیری از بیماریهای قلبی-عروقی مفید هستندو به همین دلیل است که متخصصین تغذیه همواره پیشنهاد میکنند بیشتر مرغ و ماهی مصرف کنیم.

انواع روغن های مصرفی و نکات قابل توجه برای سرخ کردن مواد غذایی:

انواع روغن های مصرفی که برای پخت غذا در بازار وجود دارد شامل روغنهای مایع-روغنهای مایع مخصوص سرخ کردنی-روغن زیتون و روغن جامد است.

بهتر است تا جایی که می شود از سرخ کردن غذاها پرهیز شود در

انک موارد سرخ کردن نیز بهتر است از «روغن مایع مخصوص سرخ کردن» استفاده شود.

چرا که مصرف روغن جامد به سلامت

جهت رفع بی خوابی از کاهو استفاده کنیم

کاهو گیاهی از تیره کاسنی و جز زبانه گلی هاست. این گیاه بیشتر در نواحی معتدل زمین پرورش داده می شود. برگهای آن مصرف غذایی و دانه های آن مصرف درمانی دارد. از زمانهای کهن کاهو را به نام "گیاه فلاسفه" نامیده اند. گرچه قسمت اعظم این گیاه از سلولز تشکیل شده است، لیکن امروزه ثابت کرده اند که قسمتی از آن در روده ها جذب شده و قسمت دیگر آن به دفع مواد زائد و فضولات کمک می کند و بدین ترتیب از بیوسنتز جلوگیری نموده و مانع از تخریبهای مضرى که در نتیجه توقف مواد زائد در روده هاست می دهد، می شود.

کاهو حاوی ویتامین هایD.C.B.A

وB می باشد. در برگ کاهو مواد آهکی، اسید فسفریک، پتاسیم، کلر،کربنات سد،سود،کربنات کلسیم، مواد فسفاتانه، سولفات، املاح کلرو،استرول ها، کاروتن،کوبالت، آرسنیک، ید، مس، روی، آهن و منیزیم را بدست آورده اند.

علاوه بر آن لاکتوکاریوم که ماده ای شبیه به تریاک است، در کاهو یافت می شود که فاقد مضار و عوارض تریاک (مسمومیت، متوقف کردن کار مراکز عصبی و بیوسنتز) می باشد به علت وجود همین لاکتوکاریوم است که افرادی برای رفع بی خوابی مقدار زیادی کاهو می توانند مصرف نمایند. علاوه بر آن در مواقع اسپاسم های روده و

سایر احشا درونی، بی اختیاری ادرار، درد های شدید عصبی، تپش قلب، سرفه های عصبی، سیاه سرفه و تحریکات عصبی از کاهو استفاده می شود. خواص تسکینی و افزون کننده ترشح و دفع ادرار سبب شده است که از کاهو هم در موارد بی اختیاری و هم در مواقع حبس ادرار استفاده می شود.

کاهو را برای تهیه سالاد به کار می برند. بدین طریق مقدار کافی از این سبزی مفید را همراه با روغن زیتون، آلبیمو، کمی نمک، ترخون و جعفری فرنگی مخلوط کرده، مصرف می نمایند. کاهو را می توانند در سوپ بریزند یا آنکه بطور مجزا پخته و مصرف کنند. لیکن در صورتی که به عنوان دارو استفاده می شود، بهتر است که به صورت خام خورده شود. در این گونه مواقع بهترین طرز مصرف آن بصورت

دسته(کلسترول خوب HDL)و

(کلسترول بدLDL)تقسیم می شود.

۲- تری گلیسرید ها (TG)

معرفی مفهوم کلسترول :

کلسترول یک ماده موم مانند است که ۸۰- ۷۵٪ آن به طور طبیعی در بدن ساخته می شود و حدود ۲۵- ۲۰٪ از راه غذا تامین می شود.

بدن انسان برای انجام کارهای خود به مقداری کلسترول نیاز دارد و می تواند تمام کلسترول مورد نیازش را بسازد.

پس لازم نیست در غذای ما کلسترول اضافه وجود داشته باشد.اگر بدن انسان مقدار زیادی کلسترول بسازد یا اگر مقدار زیادی کلسترول در غذا باشد موجب بروز مشکلات جدی برای سلامتی می شود بالا بودن میزان کلسترول خون باعث تصلب شرائین(یعنی تنگی و بسته شدن رگها) میگردد.

اگر رگی که به قلب و یا مغز ما خون می رساند مسدود گردد سگته قلبی ویا مغزی اتفاق میافتد.

کلسترول خوب موجب دفع کلسترول اضافه از بدن می شود در حالی که کلسترول بد موجب بسته شدن رگها میشود.

در چه غذاهایی کلسترول وجود دارد؟

کلسترول در غذاهای حیوانی - زرده تخم مرغ- امعا و احشا،جگر،کله وکله پاچه)به مقدار فراوان یافت میشود.

چگونه مصرف کلسترول خود را کاهش دهیم؟

از گوشتهای چربی کلسترول استفاده کنیم،کمتر از امعا و احشا مصرف



ولمین ملایمی است که کارکند را نیز سبک کرده و دفع صفرا را تحریک می نماید. از این جوشانده در درمان بیماری یرقان استفاده می شود. از جوشانده تخم کاهو نیز می توان در درمان تنگی نفس و ذات الریه استفاده نمود.

سالاد است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر ۶۰ گرم آن یک لیتر آب بکار برند وبا حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزند.

سپس به تدریج جوشانده آن را بنوشید. مایع بدست آمده خواب آور

است.

کاهو را می توان به شکل جوشانده مصرف نمود. بدین طریق که برای هر