

# ادامه زندگی با قلبی سالم و تپنده

دکتر فاطمه نوروزیان

**مراقب قلبتان باشید**
بیشترین علت مرگ و میر در کشور ایران ناشی از بیماریهای قلبی عروقی شامل سکتة های قلبی و مغزی سپس حوادث غیر عمدی است که بخش عمده آن را حوادث ترفیقای تشکیل میدهد .
همچنین بر اساس آمار رسیده از وزارت بهداشت و درمان 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 وجود دارد؟
بله خوشبختانه با وجود تمام مشکلات امروزی و زندگی صنعتی که ابتلا به این بیماریها را افزایش میدهد میتوان امیدوار بود که با رعایت یکسری از نکات از این بیماریها پیشگیری کرد .

**چند نکته مهم جهت پیشگری از بیماریهای قلبی عروقی:**
- چربی بخصوص کلسترول خون خود را کاهش دهید - فشار خون خود را مرتب کنترل نمایید .
- وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید .
- سیگار نکشید - قند خون خود را کنترل کنید - فعالیت ورزشی منظم داشته باشید .
- این بازمی خواهیم در مورد چربیها - نقش آن و انواع آن صحبت کنیم :

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

**چربیهای که در مواد غذایی موجود هستند از نظر شکلی به دو نوع تقسیم می شوند .**

۱- مارگارین - روغنهای مایع و چربیهای اطراف گوشت .

۲- چربیهایی که قابل مشاهده نیستند( نامرئی ) چربی موجود در شیر- پنیر- ماست - انواع گوشت.
بطور کلی غذاهای منشاء حیوانی چربی بیشتری نسبت به منابع گیاهی دارند.
اما همانطور که می دانیم امروزه فرآورده های لبنی کم چرب موجود هستند انواع گوشتهای کم چربی در دسترس هستند که به راحتی میتوان آنها را انتخاب کنیم .
از طرفی بهتر است از روشهای پختی استفاده کنیم که باعث افزایش چربی غذا نشود .
بطور مثال سعی کنیم غذاها را بصورت آب پز یا کبابی مصرف کنیم .

**چربیهای مصرفی دو نوع هستند:**

۱- چربی هایی که در دمای اتاق جامد هستند چربی

اشباع نامیده میشوند مانند کره - روغنهای جامد -

چربیهای مرئی و نامرئی داخل گوشت قرمز و خامه و لبنیات .

۲-چربیهایی که در دمای اتاق مایع هستند چربی غیر اشباع نامیده میشوند مانند روغن زیتون - روغن نباتی مایع و چربی نامرئی موجود در انواع گوشت سفید مانند مرغ - ماهی و انواع مغزها مثل گردو .
همانطور که مشخص است چربیهای غیر اشباع برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی مفید هستند و به همین دلیل است که متخصصین تغذیه همواره پیشنهاد می کنند بیشتر مرغ و ماهی مصرف کنیم .

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

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

بهتر است تا جایی که می شود از سرخ کردن غذاها پرهیز شود و در اندک مواد سرخ کردن نیز بهتر است از ( روغن مایع مخصوص سرخ کردن ) استفاده شود .

چرا که مصرف روغن جامد به سلامت قلب و عروق آسیب رسانده و در ایجاد بیماریهای غیر واگیر نقش دارد .
برای سالاد نیز بهتر است به جای سس از روغن زیتون همراه با آلبیمو- آب نارنج - آبغوره - سرکه - سبزیجات معطر استفاده شود .

اگر روغن مایع در یک وعده غذایی برای آماده سازی غذا استفاده شده است دور ریخته شود و هرگز مجدد از آن استفاده نشود .
از حرارت پایین و زمان کمتری برای سرخ کردن استفاده شود .
هرگز از مارگارین برای سرخ کردن استفاده نشود .

**انواع چربی در بدن:**

چربیها در بدن به دو دسته تقسیم میشوند :
۱- کلسترول که خود به دو دسته( کلسترول خوب HDL ) و ( کلسترول بد LDL )تقسیم میشود .

۲-تری گلیسریدها TG

**معرفی مفهوم کلسترول :**

کلسترول یک ماده موم مانند است که ۸۰-۷۵درصد از پطور طبیعی در بدن ساخته میشود و حدود ۲۵-۲۰درصد از راه غذا تامین میشود .
بدن انسان برای انجام کارهای خود به مقداری کلسترول نیاز دارد و میتواند تمام کلسترول مورد نیازش را بسازد .
پس لازم نیست در غذای ما کلسترول اضافه وجود داشته

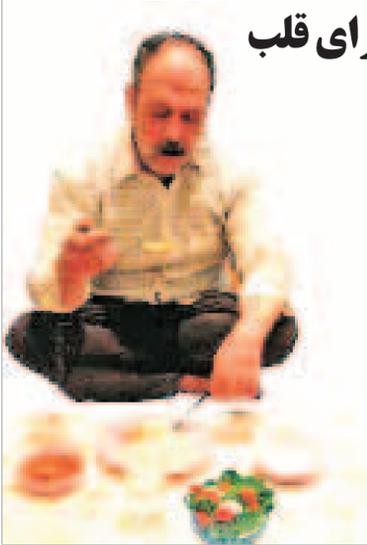


باشد .
اگر بدن انسان مقدار زیادی کلسترول بسازد یا اگر مقدار زیادی کلسترول در غذا باشد موجب بروز مشکلات جدی برای سلامتی می شود
بالا بود میزان کلسترول خون باعث تصلب شرایین ( یعنی تنگی و بسته شدن رگها) می گردد.
اگر رگی که به قلب و یا مغز ما خون می رساند مسدود گردد سکتة قلبی و یا مغزی اتفاق می افتد .
کلسترول خوب موجب دفع کلسترول اضافه از بدن می شود در حالیکه کلسترول بد موجب بسته شدن رگها می شود .

**در چه غذاهایی کسترول وجودداره؟**

کلسترول در غذاهای حیوانی - زرده تخم مرغ- امعا و احشا ( جگر و قلونه و کله پاچه) به مقدار فراوان یافت می شود .
چگونه مصرف کلسترول خود را کاهش دهیم؟

از گوشتهای کم چربی استفاده کنیم .
کمتر از امعا و احشا مصرف کنیم .
از حبوبات مثل نخود ، لپه ، عدس ، لوبیا استفاده کنیم .
ماهی و مرغ را جایگزین مصرف گوشت قرمز کنیم .
بیشتر از سه عدد تخم مرغ در هفته استفاده نکنیم و لبنیات کم چرب بخوریم چربی قابل مشاهده روی شیر را برداشته و سپس شیر بنوشیم .
از مصرف غذاهای آماده مثل سوسیس کالباس - چیپس - شکلات و ... خودداری کنیم .
از مصرف خامه های غیر لبنی ( خامه های گیاهی) خودداری کنیم .
مصرف میوه ها و سبزی های تازه را افزایش دهیم .



## غذاهای مفید و مضر برای قلب

چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

- کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، کلم بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، نخود لوبیا چشم بلبلی، نخود خشک و عصاره مضر دارای ویتامین‌های گروه ب خصوصأ اسید فولیک هستند. تحقیقات متعددی نشان داده اند که اسید فولیکی که به طور طبیعی درمواد غذایی یافت می شود، می تواند سبب کاهش ماده ای درخون به نام هوموسیستئین (۲) شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری می کند.

دانشمندان براین باورند که این ماده مستقیما به دیواره رگ ها آسیب می رساند و سبب تشکیل رسوب های چربی می شود . تخمین زده شده است که افزایش دریافت روزانه اسید فولیک به میزان ۱۰۰ میکروگرم، سبب کاهش مرگ های مرتبط با بیماری کرون قلبی به میزان ۷ درصد در مردان و ۵ درصد در زنان می شود .

- درجوامعی که مقادیر فراوانی از ماهی های روغنی را مصرف می کنند ، مشاهده شده است که شیوع بیماری های کرون قلبی کمتر از جوامعی است که مقدار کمی ماهی مصرف می کنند. ماهی های روغنی از قبیل : ماهی خالمخالی، کزلاد و سایر ماهی ها از قبیل قباد، حلوا، شیر، کیکلا و اوزون برون دارای اسیدهای چرب مفیدی می باشند.

دانشمندان معتقدند که این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی های مضر خون می شوند .
مصرف ماهی حداقل ۲ بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند، توصیه می شود.

- جو دو سر، حبوبات، سیب وگلابی؛ غنی از فیبر



**معرفی مفهوم تری گلیسرید :**
تری گلیسرید چربی معمولی است که در غذاها وجود دارد .
پس از مصرف وارد خون شده و میتواند موجب سخت شدن و بسته شدن رگها گردد.
میزان تری گلیسرید خون نیز باید کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد .

مصرف زیاد قند های ساده، شکلاتها ، شیرینی های خامه ای ، قند ، شکر و آبنبات سبب افزایش سطح تری گلیسرید خون می شود .

اضافه وزن چاقی و عدم فعالیت بدنی نیز از جمله مواردی است که به افزایش سطح تری گلیسرید خون می انجامد .
توجه به نوع و مقدار روغن های مصرفی نیز می تواند در مقدار تری گلیسرید خون تاثیر گذار باشد .
کاهش وزن سبب کاهش تری گلیسرید های خون می شود .

**نکاتی درباره زیتون وروغن زیتون :**

زیتون و روغن زیتون دارای اسیدهای چرب غیر اشباع

<b>اگر روغن مایع در يك وعده غذایی برای آماده سازی غذا استفاده شده است دور ریخته شود و هرگز مجدد از آن استفاده نشود .</b>
<b>از حرارت پایین و زمان کمتری برای سرخ کردن استفاده شود . هرگز از مارگارین برای سرخ کردن استفاده نشود</b>

هستند که از لحاظ تغذیه ای ارزش غذایی بالایی دارند توصیه می شود برای جلوگیری از بیماریهای قلبی عروقی ، تصلب شرایین و حمله های قلبی ، مغزی استفاده شود .
روغن زیتون از قابل هضم ترین روغن هاست .
اسیدهای چرب موجود در زیتون موجب بالا رفتن کلسترول خوب خون می شود .
زیتون سیاه در مقایسه با زیتون سبز از ارزش غذایی و روغن بیشتری برخوردار است .

روغن زیتون در پیشگیری از تصلب شرایین - کاهش مقدار کلسترول بد و تری گلیسرید خون کاهش خط بروز حمله های قلبی و مغزی تقویت سیستم ایمنی بدن بهبود دردهای آرتروز روماتیسمی نقش دارد .

**مارگارین چیست؟**

انواعی از روغن ها مانند روغن سویا - آفتاب گردان و ... در تهیه مارگارین به کار می روند مارگارین به عنوان یک جانشین برای کره محسوب می شود .
آیا کره از ارزش غذایی بالاتری در مقایسه با مارگارین برخوردار است؟

هر دو به یک اندازه انرژی تولید می کنند .
کره از اسیدهای چرب کمتری برخوردار است و نمی تواند نیاز اسیدهای چرب ضروری یک فرد را تامین کند .
اما مارگارین سرشار از اسیدهای چرب ضروری است .
میزان ویتامینهای محلول در چربی ( A-D-E-K ) مارگارین بیشتر از کره است .
کره حاوی کلسترول اما مارگارین فاقد کلسترل است .
مارگارین را هیچ وقت نباید برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده کرد زیرا در اثر سرخ کردن مواد سرطانی را در آن پیدا میشود .

توجه به نوع و مقدار روغن های مصرفی نیز می تواند در مقدار تری گلیسرید خون تاثیر گذار باشد .
کاهش وزن سبب کاهش تری گلیسرید های خون می شود .
**اسیدهای چرب ترانس و سکتة قلبی :**
حدود ۲۲درصد مرگ های که در اثر بیماریهای قلبی عروقی اتفاق می افتد ناگهانی هستند و ۵۰ درصد

افرادی که در اثر سکتة قلبی به صورت ناگهانی می میرند از سابقه مشکل قلبی خود هیچ اطلاعی نداشتند .
محققین گزارش داده اند که صرف بالای اسیدهای چرب ترانس با خطر بروز حمله های ناگهانی قلبی ارتباط قوی دارند و برای سلامت انسان مضر هستند زیرا موجب بالا بردن مقدار کلسترول بد خون ( LDL ) و پائین آمدن کلسترول خوب خون ( HDL ) می شوند .

اسیدهای چرب ترانس به هنگام جامد کردن (هیدروژنه کردن ) روغن های نباتی مایع در صنعت به وجود می آید .
همچنین این اسیدها در هنگام سرخ کردن روغنهای نباتی ( گیاهی ) نیز ایجاد می شوند .

منابع حاوی اسیدهای چرب ترانس عبارتند از :
غذاهای آماده و سرخ شده مانند سیب زمینی - چیپس - ماهی - مرغ و گوشتهای قرمز سرخ شده - سس - مایز - بیسکویت - کیک ها - کراکر - کاپوچ و مارگارین .

**منغزهای و فوائد آنها :**

منغزها شامل گردو - فندق - بادام - پسته - بادام زمینی - کنجد انواع تخمه ها و ... هستند در هرم مواد غذایی در گروه گوشتها قرار می گیرند .
منغزها حاوی پروتئین - آهن - روی - کلسیم - پتاسیم و بسیاری مواد مغذی دیگر هستند و موجب تقویت ایمنی بدن - کاهش مقدار کلسترول بد خون - افزایش مقدار کلسترول خوب خوب - کاهش خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی و بیماریهای ناشی از پیری - پیشگیری از استونیوز یا پوکی استخوان می شود.
**بادام :** سرشار از ویتامین E و یکی از بهترین منابع کلسیم غیر حیوانی است .

**پسته** منبع خوب آهن و کلسیم است .

**گردو :**

منبع خوب فولات و نوعی چرب است که به پایین آوردن کلسترول بد کمک میکند .

**فندق :**

منبع خوب ویتامین E - فولات و چربیهایی هستند که موجب کاهش خطر بروز بیماریهای قلبی و عروقی می شوند .

منبع خوب از آهن است .

**چگونه چربی مصرف خود را کم کنیم؟**

برای رسیدن به وزن طبیعی باید چربی مصرفی خود را به روشهای مختلف کم کنیم .
یعنی مقدار روغنی را که به غذایمان اضافه میکنیم کم نمایم(غذا را شکل بخار پز یا آب پز تهیه کنیم تا روغن کمتری مصرف شود)از گوشت های کم چرب استفاده کنیم .
چربی قابل مشاهده گوشت قرمز و پوست مرغ را جدا کنیم.
بیشتر مرغ و ماهی مصرف کنیم (حداقل هفته دو بار مصرف مرغ و ماهی را بپزیم)
بویون چربی استفاده کنیم .

از تنقلات شور بسیار شیرین پر چرب خامه ای یا رنگهای افزودنی پرهیز نماییم (مانند چیپس ، پفک ، انواع شیرینی ها ، و دسرهای خامه ای پر چرب انواع نوشابه های گاز دار رنگی و بستنی های پرچرب ) .
از غذاهای پرچرب و سرخ شده مانند آبگوشت - کله پاچه - سیرابی - شیردان - جگر - پیتزا - همبرگرهای آماده و ساندویچ های فوری خیابانی مانند سوسیس و کالباس به دفعات کمتر مصرف کنیم .

### آگهی تاسیس موسسه انجمن خیره ی احسان یاران قشم

**بشماره ثبت یک و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۳۳۷۵۷۹**

موسسه فوق در تاریخ ۱۳۸۸/۶/۱۱ تحت شماره یک این اداره به ثبت رسیده و خلاصه اساسنامه و تقاضانامه آن موسسه جهت اطلاع عموم بشرح ذیل آگهی می گردد .

۱-موضوع موسسه : کمک به مستمندان و نیازمندان -کمک به محصلین و دانشجویان بی بضاعت - کمک به خانواده های یتام و بی سرپرست و انجام امور اجتماعی و فرهنگی - کلبه فعالیتهای موسسه انجمن خیریه احسان یاران قشم غیرسیاسی و غیرانتفاعی بوده و ضمن رعایت کامل قوانین جمهوری اسلامی ایران دقیقاً طبق این اساسنامه فعالیت خواهد نمود .
ضمناً موسسه انجمن خیریه احسان یاران قشم از نوع موسسات مذکور در بند الف ماده ۲آئین نامه اصلاحی ثبت تشکیلات و موسسات غیر تجاری مصوب ۱۳۳۷/۵/۵ موضوع مواد ۵۸۴ و ۵۸۵ قانون تجارت و آئین نامه شماره ۱۲۶۰۸ / ت / ۲۷۲۶۷ه مورخ ۸۱/۱۱/۹ هیئت وزیران و اصلاحیه بعدی شماره ۵/۵/۲۹۶۴۵ه ملاحظه ۱۳۸۲/۱۰/۱۵ تلقی می گردد .

۲-مدت موسسه : از تاریخ تاسیس بمدت نامحدود

۳-مرکز اصلی موسسه : استان هرمزگان - شهرستان قشم - بخش مرکزی- دهستان رملکان - روستای گوشه

۴- سرمایه موسسه : مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ریال که تماماً توسط هیات موسس طی گواهی شماره ۱/۸/۱۵۶۲/۴ مورخ ۸۸/۶/۸ بانگ صادرات شعبه رملکان پرداخت گردیده است .

۵-مدیران موسسه : آقایان محمد شادان بسمت رئیس هیات مدیره ، صالح شاگرد بسمت نائب رئیس هیات مدیره ، عبدالله تشه درگهانی بسمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره ، سید عبدالغفور حسینی لافتی بسمت خزانه دار و عضو هیات مدیره ، محمود عقیلی بسمت عضو هیات مدیره و عیسی پرمه و عبدالعزیز شادان بسمت اعضای علی البدل برای مدت دو سال انتخاب گردیدند .
۶-حقوق امضاء:کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور با امضا مدیر عامل و خزانه دار و در غیاب خزانه دار رئیس یا نائب رئیس هیات مدیره همراه با مهر موسسه و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیر عامل بهمهراه مهر موسسه معتبر می باشد .

۷-بازرسان : آقایان حبیب زارعی ومحمود زارعی بترتیب بسمت بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یکسال انتخاب گردیدند .

۸- روزنامه کنترالانتشار صبح ساحل جهت درج آگهی های موسسه تعیین گردید .

**حسین محمدی نسب رئیس ثبت اسناد و املاک قشم**

تاریخ انتشار: ۸۸۷۷

غیر اشباع ) هستند که به کاهش سطوح LDL کلسترول کمک می کنند.
- میوه ها و سبزی ها ، حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان ( ضد سرطان ) ، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب ناشی از عمل مواد سرطان زا به دیواره سرخرگ ها می شوند.
مصرف حداقل روزانه ۳ واحد از این غذاها توصیه می شود .

سه چهارم لیوان آب میوه یا سبزی ها به عنوان یک واحد محسوب می شود که معادل یک عدد میوه متوسط یا یک لیوان سبزی خرد شده خام یا نصف لیوان پخته است.

از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم ؟
گوشت و فرآورده های آن.
لبنیات پرچربی و کره ، دارای مقادیر زیادی نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطوح ( LDL کلسترول ) درخون می شوند.
در بیماریهای قلبی مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند.
همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی به کار رفته در آنها، سبب افزایش سطح( LDL کلسترول ) می شود .

انواع غذاها و سوپ های آماده ی مصرف و یا کنسرو شده ، غذاهای بیرون از منزل ، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده و کلا گوشت و فرآورده های آن و همچنین تنقلات شور سرشار از نمک ( سدیم کلراید) هستند .
دریافت زیاد سدیم با فشار خون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر موثر در بروز بیماری قلبی است .
کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشار خون کمک می کند .

# ماهی را برای رشد کودکان شادابی جوانان ،

# مقاومی پیران مصرف نمایم

# با شستشو وضد عفونی کردن میوه ها وسبزیجات

# از ابتلاء به بیماری انگلی پیشگیری نماییم

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان ( کمیته آموزش همگانی سلامت )

