



مرکز بهداشت استان اصفهان  
گروه مدیریت بیماریهای غیرواگیر

هشتم مهرماه روز جهانی قلب ♥

مراقبت از قلب، مراقبت از زندگی ♥

### ♥ اضافه وزن و چاقی و بیماری های قلبی عروقی

برای پیشگیری از ابتلای به بیماری قلبی و حفظ سلامت، کنترل وزن و رساندن آن به میزان ایده آل ضروری است. متأسفانه پدیده اضافه وزن و چاقی مفرط در میان مردم کشورمان تبدیل به پدیده ای همه گیر شده است. امروزه در حدود ۶۳ درصد از افراد ۱۸ سال و بالاتر کشورمان دچار اضافه وزن و چاقی هستند. افرادی که در دوره نوجوانی دارای اضافه وزن و چاقی هستند به احتمال بسیار زیاد در دوره بزرگسالی دچار بیماری قلبی می شوند. آمار و ارقام بسیار تکان دهنده و ناراحت کننده است. ۱۵ درصد از کودکان و نوجوانان و ۶ درصد از افراد ۱۵ تا ۲۴ ساله چاق ( $BMI > 30$ ) هستند. این بدان معناست که خطر بیماری های قلبی حتی کودکان جامعه را نیز تهدید می کند. اگر اضافه وزن یا چاقی دارید باید وزن خودتان را کم کنید بد نیست چند نکته مثبت نیز در مورد این موضوع بدانید، حتی اگر وزن خود را پنج تا ده درصد کم کنید دیابت، فشارخون، چربی خون و بیماری های قلبی عروقی به طور چشمگیری کاهش می یابد.

بهترین راه برای کاهش تدریجی وزن، انجام فعالیت های مداوم ورزشی و اتخاذ برنامه غذایی متعادلی است که کم کالری و کم چربی (چربی اشباع شده) باشد.

## ♥ رژیم غذایی و بیماری های قلبی عروقی

رژیم غذایی مناسب در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی بسیار مؤثر است؛ بنابراین مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها را کاهش دهید. توصیه می شود که غذاهای روزانه در سه وعده اصلی صبحانه، ناهار، شام و سه میان وعده مصرف شود. نان های مصرفی بهتر است از آرد سبوس دار مانند سنگگ باشد. مصرف حبوبات را افزایش دهیم. از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آبپز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند. روغن مصرفی باید حتماً از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفاً از روغن های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود. از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نماییم. شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند. میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنیم. ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قندخون می نماید. سالاد و سبزی ها را بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نماییم. مصرف نمک را تا حد امکان کم نماییم. کل نمک مصرفی روزانه، چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر پنج گرم باشد، (یک قاشق چای خوری) با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می شود از بکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب گردد. از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، استفاده نکنیم.