

# "21 روش برای پیشگیری از بیماری قلبی"

## پیشگیری از بیماری قلبی

پیشگیری از بیماری قلبی به یک ضرورت در زندگی امروز تبدیل شده است. ابتلا به بیماری های قلبی کابوس بشر در این هزاره است. نسبت به قلب تان دلسوز و آگاه باشید. ایده ای جالب است، چون اگر قلب تان سالم تر باشد، بنابراین شما سالم تر هستید و طول عمر و نشاط بیش تری را تجربه می کنید. گام های کوچک بسیار زیادی وجود دارند که می توانید بردارید و با کاهش فشارخون، سطوح بهتر کلسترول، ضربان قلب منظم تر، قدرت وریدی قوی تر و بسیاری چیزهای دیگر به پاداشی بزرگ دست یابید



### ۱. محصولات لبنی پرچرب را با کم چرب و بی چربی جایگزین کنید و از بیماری های قلبی دور

#### شوید

این اولین روش پیشگیری از بیماری قلبی است. وقتی پای مراقبت بهتر از قلب تان در میان باشد، هر قدر که میزان چربی اشباع شده مصرفی، ولو اندک، کاهش یابد، مفید است و به سلامت شما کمک می کند. یکی از آسان ترین روش ها تهاتر بین شیر پرچرب با کم چرب یا بی چربی است. طعم این ها تقریباً یکسان است، ولی چون چربی کاهش می یابد، شیر بدون چربی حاوی کلسیم و پروتئین بیش تر از پرچرب است. اگر برای قهوه تان از شیر یا خامه استفاده می کنید، کم و کم ترش کنید تا نهایتاً آن را به شیر عادی تغییر دهید. بی تردید هنوز هم طعم شیر را دارد و خوشمزه است. پس اگر بتوانید این تعویض را انجام دهید و از شیر بی چربی در قهوه تان استفاده کنید، همه چیز روبه راه می شود. پاداش شما: در کنار کاهش چربی مصرفی، به طرز وحشتناکی کلسترول مصرفی را نیز کاهش خواهید داد.



## ۲. سلام کن به روغن زیتون، و خداحافظی کن با کره و روغن هیدروژنه

کره خوشمزه است، ولی چربی اشباع شده‌ی بالایی دارد. خوشبختانه، روغن زیتون یک غذای عالی برای شام به همراه نان و ساندویچ، و سرشار از چربی‌های اشباع نشده است، که نه تنها برای قلبتان ضرر ندارد بلکه واقعا سلامت قلب و گردش خون تان را تقویت می‌کند. روغن زیتون انواع متفاوتی دارد. روغن زیتون تصفیه نشده یا بکر، که مخصوصا بودار است و برای آشپزی عالی است، شاید هم شما ترجیح بدهید روغن زیتون طعم‌دار شده با سبزیجات را میل کنید. هر وقت واقعا پی ببرید که روغن زیتون چقدر خوشمزه است، دیگر نمی‌خواهید از کره استفاده کنید



### ۳. در همبرگر به جای گوشت قرمز از بوقلمون استفاده کنید.

این یکی از ابرتعویض‌های ساده است. گوشت قرمز حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع شده و کلسترول است، پس به مرور مصرف آن را قطع کنید، یا دست کم آن را کم کنید. بوقلمون نیمه چرب در مقایسه با گوشت قرمز بدون چربی است، و می‌توان از آن در هر دستور پختی استفاده کرد که از گوشت قرمز استفاده می‌شود. گوشت بوقلمون می‌تواند ترکیب یا چرخ شود، بنابراین مطمئن باشید چاشنی‌تان و شاید سس دلخواه‌تان را به آن می‌افزایید یا کمی سس گوجه‌فرنگی برای آبدار کردن به آن اضافه کنید. شما و خانواده‌تان هرگز تفاوت را متوجه نخواهید شد، ولی قلبتان و میزان کلسترول‌تان از شما سپاسگزار خواهند بود چون تفاوت را متوجه می‌شوند.



### ۴. دست کم ۲۰ دقیقه در روز تمرین بدنی و ورزش کنید

لازم نیست ورزش سنگین و دیوانه‌وار انجام دهید (مگر دلتان بخواهد). فقط ۲.۵ ساعت تمرین در هفته، یا کمی بیش‌تر از ۲۰ دقیقه در روز، می‌تواند ریسک حمله‌ی قلبی را به یک سوم کاهش دهد. این یعنی پیش‌گیری از ۲۸۵،۰۰۰ هزار مرگ ناشی از حمله‌ی قلبی در هر سال. بنابراین ارزش سرمایه‌گذاری وقت را دارد، نظر شما چیست؟ گنجاندن پیاده‌روی سریع در صبح و غروب را فراموش نکنید.



## ۵. میزان فشارخون و کلسترول تان را کنترل کنید

ایده‌ی خوبی است که ارقام کلیدی را در مشتم خودتان داشته باشید، و سپس با دکترتان درباره‌ی دامنه‌ی سلامت آنها برای سن و نوع خون‌تان صحبت کنید. بدین ترتیب شما حمایت او را خواهید داشت و می‌توانید برنامه‌ای عملی را برای آن تهیه و اجرا کنید. یک ماه آن را پی‌گیری کنید و دوباره سه ماه دیگر پی‌گیری کنید، تا همه چیز دوباره کنترل شود. در پایان سال، شما متوجه خواهید شد که میزان همه‌ی آنها بهتر شده‌اند و شما احساس سلامتی بیش‌تری دارید.



## ۶. مافین تاپ‌ها یا چربی‌های دوطرف بدن را آب کنید

مطالعات نشان می‌دهند وزن زیاد در دو طرف پهلو در میان‌سالی بسیار برای قلب و نیز کل سلامتی شما، در مقایسه با انباشت چربی در هر جای دیگر بدن، خطرناک‌تر است. امروز ورزش بیرون از خانه را که برای قلب مفید است شروع کنید، و تا می‌توانید کالری بسوزانید. از دست دادن بشکه‌ها و کیسه‌های چربی اطراف شکم‌تان و به ویژه پهلوها بهترین کاری است که می‌توانید برای سلامتی کلی‌تان انجام دهید. مجبور نیستید ترکه‌ای بشوید. ولی روی از دست دادن وزن اضافی اطراف میانه‌ی بدن‌تان، که بار زیادی را به قلب‌تان تحمیل می‌کند، تمرکز کنید.



## ۷. متعهد شوید برنامه‌ای برای ترک سیگار داشته باشید

بله، سخت است، ولی اگر جدا می‌خواهید مراقبت بهتری از قلب‌تان داشته باشید، باید از آن بچه‌های بد بدبو دست بکشید. اگر نمی‌توانید این کار را بکنید یک روز را تعیین کنید و تا آن روز به تدریج دود کردن سیگار را به روزی ۲ نخ کاهش دهید، سپس به یک، و بعد هم خلاص، هیچ‌چیز. انجمن پزشکی آمریکا می‌گوید که ترک سیگار بزرگ‌ترین هدیه‌ی بی‌رقیب است که می‌توانید به قلب‌تان برای اجاره‌ی بلندمدت یک زندگی جدید بدهید و خبر بزرگ و خوش این است که حتی اگر شما برای سال‌ها سیگار کشیده باشید بدن‌تان می‌تواند خودش را بازسازی و ترمیم کند و خرابی‌ها و آسیب‌های ناشی از دود سیگار را پس از ترک التیام بخشد. پس منتظر چه هستید؟



## ۸. یک دفتر روزانه‌ی غذایی درست کنید و از شر بیماری های قلبی خلاص شوید

دفتر روزانه غذاها را به عنوان یک روش پیشگیری از بیماری قلبی از قلم نیندازید. یکی از چیزهایی است که گفته می‌شود برای کنترل پروتئین و کالری مصرفی مهم است، ولی نظر دیگری هم هست که می‌گوید این دفتر روزانه دقیقاً مشخص می‌کند در طول یک روز چه چیز را چه وقت میل کرده‌اید. یک دفتر روزانه‌ی غذایی تهیه کنید تا ببینید به چه نوع غذایی علاقه دارید، چه مقدار از آن میل می‌کنید، و چه وقت‌هایی میل می‌کنید. آنچه را قبلاً آموخته‌اید قضاوت نکنید، ولی در عوض از داده‌های آن برای اخذ تصمیمات بهتر در آینده استفاده کنید. اگر شما اشتیاق دارید در موقع تماشای تلویزیون شیرینی میل کنید، سعی کنید یک عادت سالم‌تر را ایجاد کنید، مثل درست کردن یک قوری چای به جای آن



## ۹. مواد مغذی و تنقلات سالم سرکار ببرید و از "سندروم بشقاب آب‌نبات" اجتناب کنید

مطمئن باشید چیز خوبی است که رفیق فابریکتان شکلات‌های ریز و درشت در بشقاب‌اش دارد و به هرکسی که از کنار میزش رد می‌شود تعارف می‌کند.. برای اجتناب از افتادن در تله‌ی هله هوله خوری اداره، اسنک‌های سالم خود را به سرکار ببرید و وقتی احساس کردید شکر خون‌تان پایین آمده است یک مشت از آن را میل کنید. سعی کنید پروتئین را با میوه‌ها یا سبزیجات تازه ترکیب کنید. دوستی دارم که یک شیشه کره بادام زمینی ارگانیک روی میزش دارد، که آن را روی هویج یا کرفس یا برش‌های سیب می‌مالد و یک اسنک بعدازظهر خوشمزه و سالم را میل می‌کند. شما هم مثل این را امتحان کنید.



## ۱۰. رژیم غذایی‌تان را به مصرف سفیده‌ی تخم‌مرغ یا املت‌های تخم‌مرغ تغییر دهید.

زرده‌ی تخم‌مرغ و سوسه‌انگیز و خوشمزه است، ولی سرشار از کلسترول و چربی مازاد است. ولی سفیده‌ی تخم‌مرغ تقریباً پروتئین خالص و ذاتا بدون چربی است. بسیاری از دستور پخت‌هایی که با تخم‌مرغ کامل تهیه می‌شوند می‌توانند فقط با سفیده یا جایگزین‌های تخم‌مرغ نیز تهیه شوند. زرده‌ی تخم‌مرغ را برای تهیه‌ی غذاها یا افزودن به املت سایر اعضای خانواده، که می‌توانند آن را بخورند، نگه دارید.



## ۱۱. الکل را کنار بگذارید و از بیماری های قلبی خطرناک به دور باشید.

مصرف الکل می تواند عوارضی را برای بدن تان به ویژه کبد و قلبتان داشته باشد. الکل را هم می توانید به روش سیگار کنار بگذارید.



## ۱۲. از دود دست دوم (سیگار) اجتناب کنید که عامل بسیاری از بیماری های قلبی است

مطالعات نشان می دهند که دود سیگار دست دوم می تواند تقریباً به همان میزان فرد سیگاری به قلب شما آسیب برساند. پس حالا که می دانید باید ترکش کنید. اگر شریک زندگی شما سیگار می کشد، یک برنامه با هم درست کنید که زمان و مکان سیگار کشیدن او را، به طوری که شما را در معرض دود قرار ندهد، مشخص کنید. به علاوه سعی کنید خودرو را شریکی با کسی که سیگار می کشد استفاده نکنید. بهتر است وقتی با یک سیگاری با خودرو سفر می کنید از قبل یک برنامه داشته باشید تا در بین راه برای سیگار کشیدن توقف کنید. و اگر فرزندان دارید، هر کاری از دست تان برمی آید بکنید تا اطمینان یابید هرگز در معرض دود دست دوم نباشند. دود دست دوم می تواند سبب آسم و امراض کبدی شود و نیز با مشکلات رفتاری بچه ها نیز مرتبط است.



### 13. با برچسب‌های روی بسته‌های مواد غذایی دوستی کنید.

امروز حتما وقت بگذارید و برچسب‌های مواد غذایی هرچیزی را که می‌خورید یا می‌خرید بخوانید. این کار باعث می‌شود، ۷ یا ۸٪ مصرف چربی اشباع شده را در رژیم غذایی‌تان کاهش دهید. (به جای آن چربی‌های غیراشباع‌شده‌ی بیش‌تر، مثل ماهی، روغن زیتون، و آجیل‌ها اضافه می‌شود.) و اگر می‌توانید کلاً از مصرف چربی‌های ترنس اجتناب کنید، “هیدروژنه”، واژه‌ی جادویی روی برچسب‌ها است؛ اگر این واژه را روی برچسبی دیدید، آن محصول را به قفسه برگردانید و دنبال مشابه و بدون این “واژه” باشید.

### ۱۴. رژیم غذایی مدیترانه‌ای را امتحان کنید و از بیماری‌های قلبی دور بمانید.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای یکی دیگر از روش‌های موثر پیشگیری از بیماری قلبی است. اجداد غارنشین ما مشکلات کم‌تری با امراض قلبی داشتند؛ اینها ایتالیایی‌ها و یونانی‌ها هستند که به روش “مدیترانه‌ای” غذا می‌خورند. پائلو یعنی پروتئین‌های چابک، آجیل‌ها، میوه‌ی زیاد و سبزیجات. مدیترانه‌ای یعنی همه‌ی مواد پائلویی به علاوه‌ی روغن زیتون و همه‌ی غلات مثل برنج قهوه‌ای و سوپ ذرت.



### ۱۵. قند خون‌تان را تحت کنترل داشته باشید.

اگر دیابت نوع ۲ دارید، یا به خاطر قندخون بالا در معرض ابتلای به دیابت هستید، با دکترتان صحبت کنید. رهنمودهای خاصی را درباره‌ی چگونگی مدیریت و کاهش قند خون با رژیم غذایی، و تغییرات سبک زندگی از او دریافت کنید. فقط به این دلیل که خانواده‌تان مبتلا به دیابت نوع ۲ است به این معنی نیست که شما باید آن را ناچاراً بپذیرید. خوردن سالم، کم کردن وزن، و محدود کردن مصرف شکر می‌تواند حتی سطوح قند خونتان را درحد حیرت‌انگیزی تنظیم کند و این کار، به نوبه‌ی خود به قلب و سیستم گردش خون برای سوختن مقادیر زیاد قند خون مازاد کمک می‌کند.

## ۱۶. شاید باروتان نشود اما برای پیشگیری از بیماری قلبی قلب تان را بخوابانید.

استراحت مهم‌ترین فعالیت در حفظ یک قلب سالم است. مطمئن شوید دست کم ۸ ساعت در روز می‌خوابید و اگر شما یکی از میلیون‌ها نفری هستید که به خواب بیش‌تری نیاز دارید، مطمئن شوید ساعات اضافی را می‌خوابید و اصلاً از بابت آن متأسف نباشید و عذر نخواهید! چند مطالعه که همین اواخر انجام شده‌اند نشان می‌دهند که فقط داشتن خواب کافی تا ۳۳ درصد مشکلات سلامتی مرتبط با قلب را پایین‌تر می‌آورد.

## ۱۷. برای رهایی از بیماری‌های قلبی از ف، م، و ب استقبال کنید.

و آنها عبارت‌اند از: فیبر، ماهی، و بذرتان. فیبر بیش‌تر برای رژیم غذایی تان از طریق محصولات تازه و همه‌ی غلات تأمین می‌شود. ماهی‌های سلامت بخش قلب، مثل سالمون را که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و برای سلامت قلب تان حیاتی است، میل کنید. و مقدار کافی بذر کتان را در اسموتی صبحانه یا غذای گندمی صبح تان ترکیب کنید. یک دوجین مطالعه نشان داده‌اند که هر سه به کاهش امراض قلبی کمک می‌کنند- اغلب به طرز چشمگیر و باورنکردنی.

## ۱۸. هرروز نرمش‌های کششی انجام دهید.

یک مطالعه‌ای که اخیراً در ژاپن انجام شده است نشان می‌دهد کسانی که هر روز صبح یا غروب ۱۰ دقیقه نرمش‌های کششی انجام می‌دهند نه تنها عضلات نرم و افتاده ندارند بلکه شریان‌های انعطاف‌پذیرتر نیز دارند. شما می‌توانید به سادگی این نرمش‌ها را در برنامه‌ی روزانه تان بگنجانید. شاید وقتی در صبح منتظر دم شدن قهوه تان هستید، ۱۰ دقیقه نرمش کششی در اتاق خواب یا سالن پذیرایی انجام بدهید. یا اگر شب‌ها وقت بیش‌تری دارید، این کار را قبل از خوابیدن انجام دهید، چون روش عالی است تا پیچ‌های استرس روزانه را باز کنید و از شر آنها خلاص شوید. پیچ‌وتاب دادن ملایم به ستون فقرات یادتان نرود که باعث می‌شود اثر نشستن زیاد طی روز خنثی شود.

## ۱۹. به مادرتان تلفن کنید.

یا به دختر، یا پدر، برادر، خواهر، یا پسر تان. یا به همه‌ی آنها! پژوهش‌های دانشگاهی زیادی در ۱۰ سال گذشته ثابت کرده‌اند که روابط پراکنده و جداگانه بین روابط ثابت و تجدیدپذیر با آنها که دوست‌شان دارید می‌تواند برای سلامت قلب مفید باشد. پس با آنها در تماس باشید، که قلب شما و احتمالاً خانواده تان را سالم‌تر می‌سازد.

## ۲۰. از نظر قلبی و روحی و بدنی به آرامش برسید.

یک روش دیگر برای پیشگیری از بیماری قلبی این است که فراموش نکنید به روح و بدنتان آرامش هدیه بدهید. مطالعات علمی نشان داده‌اند آدم‌هایی که دعا یا مراقبه می‌کنند می‌توانند فشار خون‌شان را برای دقایقی پایین‌تر بیاورند. در نظر داشته باشید آن عاداتی را انجام دهید که در کودکی داشته‌اید، مثلاً اگر دعاهای‌تان را قبل از خواب انجام دهید بدن‌تان و نیز روح‌تان را آرام و ساکت خواهد کرد.

## ۲۱. برای پیشگیری از بیماری قلبی ویتامین دی ذخیره کنید.

آخرین روش پیشگیری از بیماری قلبی ذخیره ویتامین دی است. علاوه بر اسیدهای چرب امگا۳، که می‌توانید از ماهی یا به صورت مکمل‌های دارویی دریافت کنید ثابت شده است که ویتامین دی به تقویت قدرت قلب‌تان و حتی رفع مشکلات قلبی‌تان کمک می‌کند. علی‌الخصوص مهم است که در زمستان‌ها سطح ویتامین دی بدن‌تان بالا باشد. شاید بخواهید دکترتان میزان ویتامین دی شما را اندازه بگیرد تا مبنایی داشته باشید که آیا نیاز به مصرف مکمل‌های دارویی برای این ماده‌ی خوراکی مهم دارید یا خیر؟

