

با رژیم مناسب برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی آشنا شوید

استفاده از پروتئین‌هایی با چربی سالم، مواد غذایی کم قند و کم نمک، خودداری از مصرف غذاهای فرآوری شده و مشروبات الکلی و همین طور روی آوردن به ورزش برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی توصیه می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، رژیم غذایی MIND پس از سال‌ها تحقیق در زمینه رابطه بین تغذیه، پیری و آلزایمر طی مقاله‌ای در سال ۲۰۱۵ توسط پروفیسور مارتا کلا موریس به جهان عرضه شد. نتایج این پژوهش‌ها نشانگر این بود که این رژیم که ترکیبی از دو رژیم غذایی سالم یعنی رژیم مدیترانه‌ای و رژیم DASH (به مفهوم رویکرد رژیمی برای متوقف کردن فشار خون بالا است که حدود دو دهه پیش به منظور کاهش فشار خون در بیماران مبتلا به فشار خون بالا طراحی شد) است، می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را در افراد مختلف کاهش بدهد. اما آیا این الگوی غذایی بر پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی هم اثر دارد؟

نظر به فقدان اطلاعات کافی در این خصوص و در جهت پاسخ به این پرسش مطالعه‌ای جهت بررسی ارتباط بین پیروی از رژیم غذایی MIND و خطر بروز بیماری قلبی عروقی در بزرگسالان طی یک دوره زمانی ۱۰ ساله در مرکز تحقیقات تغذیه پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و در بستر مطالعه قند و لیپید تهران (مطالعه‌ای جامعه محور با قدمتی ۲۲ ساله بر روی جمعیت ۱۵هزار نفری شرق تهران) طراحی شد.

مهدیه گل زرن، مجری این طرح در خصوص نتایج این مطالعه گفت: هر واحد افزایش در امتیاز رژیم غذایی MIND، بروز بیماری قلبی-عروقی را تا ۱۶ درصد کاهش می‌دهد که رقمی قابل ملاحظه محسوب می‌شود.

وی در ادامه بیان کرد: در میان اجزای این رژیم، هر واحد افزایش در غلات کامل، سبزیجات برگ سبز و حبوبات به ترتیب ۶۰، ۴۵ و ۶۵ درصد خطر ابتلا به بیماری قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد که این نتایج می‌تواند در انتخاب این روش به عنوان سبک زندگی سالم تایید بیشتری داشته باشد.

در این الگوی غذایی روی استفاده از پروتئین‌های با چربی سالم، مواد غذایی کم قند و کم نمک، خودداری از مصرف غذاهای فرآوری شده و مشروبات الکلی و همین طور روی آوردن به ورزش و فعالیت بدنی منظم تاکید می‌شود.

منبع: ایسنا