

یک رژیم غذایی مهربان با قلب افراد

محققان عناصر سالم برای قلب را در قالب ده رژیم غذایی محبوب ارزیابی کرده اند.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک بیانیه علمی که اخیراً در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شده است، بینش و راهنمایی ارزشمندی را ارائه می‌دهد.

دکتر کریستوفر دی گاردنر، استاد پزشکی در دانشگاه استنفورد گفت: انبوه رژیم‌های غذایی و اطلاعات نادرست پیرامون ما هستند و ممکن است به درستی در مورد تغذیه سالم برای قلب راهنمایی نشویم و احساس شود زمان یا آموزش لازم برای ارزیابی رژیم‌های مختلف وجود ندارد.

ما امیدواریم که این بیانیه به عنوان ابزاری برای پزشکان و عموم مردم باشد تا بفهمند کدام رژیم‌های غذایی سلامت متابولیک قلب را ارتقاء می‌دهند.

دکتر گاردنر گفت: اصطلاح سلامت متابولیک قلبی به گروهی از عواملی اشاره دارد که بر متابولیسم یا فرآیندهای بدن برای تجزیه مواد مغذی در غذا و ساختن و ترمیم بافت‌ها برای حفظ عملکرد طبیعی و خطر بیماری قلبی و عروقی تأثیر می‌گذارند.

این عوامل شامل گلوکز خون، کلسترول و سایر چربی‌ها، فشار خون و وزن بدن است. سطوح غیر طبیعی یک عامل می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد، اما زمانی که عوامل متعدد غیرطبیعی باشند، خطر بیماری قلبی ترکیب می‌شود و اغلب منجر به بیماری شدیدتر می‌شود.

این بیانیه با راهنمایی شامل ده ویژگی کلیدی یک الگوی غذایی است که برای بهبود سلامت متابولیک قلبی، با تمرکز بر محدود کردن چربی‌های ناسالم و کاهش مصرف کربوهیدرات‌های اضافی طراحی شده است.

این مطالعه اولین بار است که بررسی می‌کند چگونه الگوهای غذایی محبوب با این ویژگی‌ها مطابقت دارند.

نکته مهم این است که این راهنمایی به گونه‌ای طراحی شده است که با بودجه فردی، سلیقه شخصی و ترجیحات فرهنگی سازگار باشد.

نحوه انجام تحقیق کارشناسان ویژگی‌های تعیین کننده چندین الگوی غذایی طولانی مدت را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند این رژیم‌های غذایی مناسب برای قلب انعطاف‌پذیر است و طیف وسیعی از غذاهای سالم، کم نمک، بدون شکر اضافه و روغن‌های گرمسیری و غذاهای فرآوری شده را ارائه می‌دهد.

سرشار از سبزیجات غیر نشاسته‌ای، میوه‌ها، غلات کامل و حبوبات است.

منابع پروتئینی در این الگوها عمدتاً گیاهی هستند و با ماهی، غذاهای دریایی، مرغ و گوشت بدون چربی و لبنیات کم چرب یا بدون چربی تکمیل می‌شوند.

همچنین سایر مواردی که بهتر است به آن‌ها توجه کنید عبارتند از:

غذاهای متنوع میل کنید.

۸ لیوان آب در روز را فراموش نکنید.

میزان اندازه هر وعده غذایی را کنترل کنید.

مصرف قند اضافی را در وعده‌های روزانه خود کنترل کنید.

وعده‌های غذایی را منظم بخورید.

چربی‌های سالم و مفید مانند ماهی را در مصرف غذاییتان بگنجانید.

مصرف نمک را محدود کنید.

برای غذا خوردن برنامه ریزی داشته باشید.

فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

برچسب مواد غذایی را بخوانید تا از میزان سطح انرژی و کالریشان آگاه باشید و قدرت انتخاب داشته باشید.