

چی بخوریم تا قلب سالم داشته باشیم؟

یک متخصص طب ایرانی، بر اهمیت تغذیه مناسب برای داشتن قلب سالم تاکید کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، رحیم فیروزی با اشاره به اینکه قلب یکی از ارگان‌های حیاتی بدن است که حفظ سلامت آن ارتباط مستقیمی با حفظ سلامت سایر ارگان‌های بدن دارد، تصریح کرد: از نگاه طب ایرانی و حکمای بزرگی همچون بوعلی سینا، قلب جزو مهم‌ترین اعضای بدن به شمار می‌آید؛ به طوری که در بسیاری از منابع طب سنتی کشورمان از قلب به عنوان یکی از اعضای رئیسه نام برده شده است.

متخصص قلب و عروق افزود: متأسفانه در دهه‌های اخیر به دلیل ماشینی شدن زندگی، کم تحرکی، الگوی غذایی ناسالم و به طور کلی سبک زندگی غلط، ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی شایع شده است.

فیروزی با بیان اینکه حالات روحی و روانی تأثیر مستقیمی بر عملکرد قلب دارند، اظهار کرد: شادی و فرح سبب تقویت قلب و حالاتی همچون غم، ترس، اندوه و هیجانات ناگهانی موجب تحلیل روح و ضعف قلب می‌شود.

این متخصص طب ایرانی تاکید کرد: افراد باید از خوردن غذاهای غلیظ، پرخوری و درهم خوری پرهیز کنند و به صورت روزانه و مستمر ورزش کنند. البته ورزش باید متناسب با توان فرد باشد به طوری که به بدن فشار وارد نشود.

وی ادامه داد: در خصوص پیشگیری از بیماری‌های قلبی پرهیز از خشم و اندوه و دیر خوابیدن، عدم استنشاق بوهای ناخوشایند و در عوض بوییدن گیاهان و میوه‌های خوش عطر و بو مثل گل سرخ، بیدمشک، گلاب و ریحان، عدم انجام ورزش‌های سنگین و مصرف غذاهای نامناسب مثل پیتزا، لازانیا، ماکارانی، الویه و... توصیه می‌شود.

فیروزی با اشاره به اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی گفت: خوردن گوشت بره، بزغاله، بلدرچین، ماهی‌های ریز مثل کیلکا و میوه‌هایی مثل سیب، به، گلابی، انار، لیمو، نارنج، به تقویت قلب کمک می‌کند. همچنین مصرف مربای سیب، به، بالنگ توصیه می‌شود.

این متخصص قلب و عروق در پایان گفت: از مهم‌ترین نوشیدنی‌های سنتی که به بهبود عملکرد قلب کمک می‌کند می‌توان به شربت گلاب که با ترکیب آب، عسل و تخم ریحان آماده می‌شود و شربت بهار نارنج که با ترکیب عرق بهار نارنج، تخم فرنجمشک و کمی آب و عسل آماده می‌شود، به تقویت قلب کمک می‌کند.

منبع: مهر