

مقدمه :

آیا می دانید در حال حاضر خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی نه فقط در مردان بلکه در زنان ایرانی نیز رو به افزایش است. هم اکنون چربی خون به عنوان دومین عامل خطر ساز مهم در بروز سکت قلبی در شهر اصفهان شناخته شده است. شیوع کلسترول بالای ۲۴۰ در زنان اصفهانی و نیمی آباد بیشتر از مردان است و میانگین LDL (چربی مضر) نیز در زنان بیشتر از آقایان می باشد. همچنین خانمها به ویژه در دوران پس از یائسگی در معرض خطر بیماریهای غیرواگیر و به ویژه سکت های قلبی و مغزی قرار دارند، بنابراین باید به این مسئله توجه بیشتری مطوف نمایند. به ویژه اینکه این بیماریها در ارتباط کامل با تغذیه بوده و خانمها اغلب مسئولیت تهیه غذا در منزل را نیز برعهده دارند. پس اگر زنان آگاهی مناسبی از تغذیه صحیح داشته باشند می توانند نقش مؤثری در پیشگیری از این بیماریها هم برای خود و هم برای خانواده ایفا نمایند.

درست غذا بخورید تا قلب سالم داشته باشید

تغذیه صحیح و مناسب چیست ؟

تغذیه مناسب، هم فراهم کننده همه مواد لازم برای بدن می باشد و هم خطر پیشرفت بیماریهای مرتبط با تغذیه مثل بیماریهای قلبی عروقی، سرطان، افزایش وزن و ... را کاهش می دهد. کسانی که تغذیه سالم دارند نوع و مقدار غذا را با آگاهی و دقت انتخاب می کنند. آنها زیاد نمی خورند ولی در عین حال مجبور به حذف کامل غذاهای مورد علاقه خود نیز نیستند. موقمی غذا می خورند که بدن آنها نیاز داشته باشد و پس از برآورده شدن نیاز، از غذا خوردن دست می کشند.

چه باید بخوریم؟

هدف آموزش تغذیه صحیح این است که الگوی غذایی شما را از غذاهای پرچرب و دارای منابع گوشتی زیاد به سمت خوراکیهای گیاهی و پرفیبر و در عین حال منابع ویتامین و املاح معدنی سوق دهد. استفاده بیشتر از غلات، سبزیها و میوهها و کاهش مصرف محصولات گوشتی و لبنی پرچرب، قندهای ساده (قند و شکر)، و غذاهای پرچرب و شور، کلید موفقیت برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی است.



e

آیا می دانید اصل اساسی برای داشتن یک قلب سالم و پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی، تغذیه صحیح است. با انتخاب غذاهای مناسب و رعایت یک برنامه غذایی صحیح از یک سو و داشتن فعالیت فیزیکی روزانه مناسب از سوی دیگر، قلب شما تا حد زیادی در برابر بیماریها بیمه خواهد شد. اگر شما بدانید که چه غذاهایی استفاده کنید و به چه روشی آنها را بپزید، اولاً از سردرگمی برای تهیه غذا آسوده خواهید شد و ثانیاً تمام مواد مغذی لازم برای بدن شما تأمین می گردد.



سخنی با خانمها-۲

تغذیه سالم



برنامه قلب سالم اصفهان

پروژه قلب سالم برای زنان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

مرکز تحقیقات قلب و عروق - واحد بیماریهای قلبی در زنان

حوزه معاونت بهداشتی - واحد بهداشت خانواده

چقدر باید بخوریم؟

همانطور که قبلاً نیز گفته شد تنذیه مناسب رعایت اعتدال و تناسب در مصرف انواع غذاهاست. مقدار غذایی که باید مصرف نمایند کاملاً بستگی به وضعیت فیزیولوژیک، سن، جنس و فعالیت شما دارد. به عنوان مثال یک نوجوان نسبت به یک مرد مسن یا یک ورزشکار نسبت به یک فرد بدون فعالیت به انرژی و مقدار غذای بیشتری نیازمند است. همچنین یک زن باردار یا شیرده نسبت به سایر زنان هم سن خود انرژی بیشتری نیاز دارد. تنوع غذاهای مختلف، تعیین دقیق مقدار انرژی مصرفی را مشکل نموده است، بنابراین لازم است که هر از چند گاهی برای دریافت توصیههای غذایی با مشاور تغذیه‌ای خود مشورت نمایید.

- مواد غذایی را از همه گروههای غذایی انتخاب کنید.
- سعی کنید در گروههای مختلف نیز تنوع غذایی را رعایت نمایید.
- از روشهای پخت سالم استفاده نمایید و حتی المقدور از روشهایی مثل سرخ کردن بپرهیزید.
- حتی الامکان از حرارت ملایم برای پخت غذا استفاده کنید.
- چربی های گوشت و پوست مرغ را قبل از پختن جدا نمایید.
- میزان مواد نشاسته ای مصرفی را بر حسب وزن و فعالیت فیزیکی و به مقدار مورد نیاز انتخاب کنید.
- از مصرف غذاهای آماده و کنسروی یویژه غذاهایی که دارای نمک زیاد، چربی زیاد و مواد افزودنی می باشد، تا حد امکان خودداری نمایید.
- برای میان وعدهها بیشتر از میوه ها و سبزیها استفاده کنید.
- سعی کنید سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.
- تا حد امکان غذا را خود در منزل تهیه کنید و از مصرف غذاهای رستورانی بپرهیزید.
- بعضی از غذاها در فروشگاهها دارای برچسب مواد مغذی می باشند که این برچسبها می توانند در انتخاب نوع و مقدار غذای مصرفی به شما کمک کنند.