

پیشگیری از بروز تصلب شرایین با تغذیه

مناسب

تصلب شرایین یا سخت شدن رگها را آرترواسکلروز می‌نامند. تصلب شرایین یعنی سفت شدن و از دست دادن قابلیت ارتجاعی دیواره رگها و سرخرگها است؛ رگهایی که خون را از قلب به سلولها و اندامهای بدن می‌رسانند و چنانچه این رگها مسدود شوند و خون نتواند به راحتی از آنها عبور کند، فرد مبتلا به ناراحتیهای خطرناک مانند حمله قلبی و سکته قلبی می‌شود.

تصلب شرایین با تجمع ذرات چربی در لایه داخلی دیواره سرخرگی آغاز می‌شود. تصلب شرایین برای بیماران قلبی بسیار خطرناک است به عبارت دیگر تصلب شرایین، علت اصلی بیماریهای قلبی است. تصلب شرایین باعث سفتی عروق می‌شود. تصلب شرایین علت اصلی پرفشاری مزمن خون است. علائم تصلب شرایین عبارتند از: خستگی شدید بعد از خوردن یک غذای سنگین، داشتن سردرد متمادی، فشار خون بالا، ناراحتیهای قلبی و مغزی، درد پاها، درد در وسط قفس سینه، احساس ضعف، سوزش در پاها و یا انگشتان.

علل بروز تصلب شرایین عبارتند از: اعتیاد به سیگار و الکل، استرس و ناراحتیهای روحی، استفاده بیش از حد چربی و به ویژه چربیهای حیوانی، زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین (شکر، قند، شیرینی). نداشتن

فعالیت بدنی و ورزش نکردن، مصرف لبنیات پرچرب (شیر، ماست، دوغ و پنیر).

توصیه های مهم:

- توصیه های پزشک تان را جدی بگیرید.
- افراد با سابقه خانوادگی تصلب شرایین مراقب باشید. سابقه خانوادگی در بروز زود هنگام تصلب شرایین نشان دهنده افزایش احتمال تصلب شرایین یا افزایش استعداد بدن برای بروز زمینه های لازم جهت ابتلا به این بیماری است. اختلالات ژنتیکی و وراثتی در متابولیسم (سوخت و ساز) چربی ها نیز باعث افزایش حساسیت می گردد.
- فشار خون تان را کنترل کنید. به ویژه چنانچه سابقه خانوادگی فشار خون را دارید. فشار خون بالا می تواند فرآیند تصلب شرایین را افزایش دهد.. فشار خون بالا نقش مهمی در بروز بیماری های مربوط به تصلب شرایین دارد که در حالت عادی بودن فشار خون، احتمال چنین مشکلاتی بسیار کمتر است.
- از مصرف میوه و سبزی های تازه در برنامه غذایی روزانه غافل نشوید. خوردن سبزیجات از بروز تصلب شرایین جلوگیری می کند. میوه، مانعی برای تصلب شرایین است. استفاده مناسب از میوه ها و سبزیجات به طور منظم و مرتب در برنامه های غذایی در کاهش ابتلا به تصلب شرایین نقش دارد.

- فیبرهای غذایی (الیاف غذایی) مصرف نمایید. جودوسر، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش)، سیب و گلابی سرشار از فیبر محلول هستند که به کاهش کلسترول خون (چربی خون) کمک می کنند. مصرف منظم غذاهای فیبردار به کاهش کلسترول بد خون (LDL) و در نتیجه کاهش خطر تصلب شرایین کمک می کند.
- چای سبز مصرف کنید. چای، آثار نیرومندی برای به تأخیر انداختن پیشرفت تصلب شرایین و تقویت عروق کوچک و رقیق نمودن خون دارد. چای سبز، برای بهبودی تصلب شرایین بسیار مفید است.
- از مصرف سویا غافل نشوید. مصرف سویا در برنامه غذایی روزانه، به درمان تصلب شرایین کمک می کند.
- سیر را امتحان کنید. از سیر می توان به عنوان درمان کمکی در پیشگیری از بروز تصلب شرایین کمک گرفت. مصرف سیر، رگها را نرم و جوان نگه می دارد.
- مصرف نمک خوراکی تان را کاهش دهید. از افزودن نمک اضافی به غذاها جلوگیری کنید. محدود کردن نمک خوراکی در پیشگیری از بروز از تصلب شرایین موثر است.
- از اسید چرب امگا۳ در برنامه غذایی تان استفاده کنید. اسید چرب امگا۳ در پیشگیری از بروز تصلب شرایین نقش اساسی دارد.

- غذاهای سرشار از اسید فولیک بخورید. اسید فولیک رگها را تمیز می‌کند و ساخت کلسترول خوب خون (HDL) را بالا می‌برد. اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، لوبیا قرمز، نخود خشک، عصاره مخمر، کلم قرمز، کلم برگ، کلم بروکلی، چغندر، شلغم، دارای اسید فولیک هستند.
- با غذاهای پرچرب خداحافظی نمایید. از مصرف غذاهای پرچرب خودداری نمایید. مصرف چربی و منابع حیوانی بیشتر، منجر به افزایش تصلب شرایین یا ایجاد لخته در عروق کرونر می‌گردند. کاهش رسوبات چربی در شریان‌ها در پیشگیری از بروز تصلب شرایین بسیار موثر است.
- میزان کلسترول خون تان(چربی خون)را کنترل کنید میزان کلسترول خون تان را در سطح مناسب نگه دارید. کلسترول که نوعی چربی است، در پیدایش و گسترش تصلب شرایین نقش مهمی دارد. زیرا می‌تواند در دیواره رگها رسوب کند و همراه با دیگر عوامل دیگر به تنگی و بسته شدن سرخرگها بیانجامد.
- با کنترل خشم، زندگی تان را شیرین نمایید! بررسی های تازه نشان می‌دهد افرادی که زندگی پرخاشگر دارند بیشتر در خطر ابتلا به عارضه تصلب شرایین هستند.
- از خوردن انار غافل نشوید. انار دارای خاصیت آنتی اکسیدان است که مانع بروز تصلب شرایین و بیماری قلبی، کاهش کلسترول بد خون (LDL) و

باعث کاهش فشار خون بالا و چربی می‌شود. پژوهشگران می‌گویند
مصرف انار مانع تصلب شرایین می‌شود.

- با ماهی آستی کنید! ماهی حاوی ترکیبات مفیدی است که در پیشگیری از بروز تصلب شرایین موثر است.
- ورزش کنید. ورزش ایجاد تصلب شرایین را به تأخیر می‌اندازد. پیاده روی، دوچرخه سواری، تنیس روی میز، باغبانی و دویدن آرام فعالیت‌های بدنی مناسبی هستند که اثر مفیدی بر تندرستی شما خواهند داشت.
- هرگز سیگار نکشید. چنانچه سیگار می‌کشید هر چه زودتر آن را ترک کنید. نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و افزایش نیاز قلب به اکسیژن می‌شود. ترک سیگار یکی از توصیه‌های اکید پزشکان برای پیشگیری از بروز تصلب شرایین است.
- هندوانه بخورید. هندوانه، در رفع تصلب شرایین موثر است.
- مصرف کرفس را در برنامه غذایی فراموش نکنید.
- وزن اضافی تان را کاهش دهید. ضروری است چنانچه اضافه وزن دارید، زیر نظر یک پزشک یا متخصص تغذیه وزن بدن تان را به میزان متناسب با قد خود کاهش دهید.
- موسیر مصرف کنید. متخصصان تغذیه معتقدند که وجود موسیر در غذاها باعث تقویت معده می‌شود و به کنترل فشار خون و کاهش چربی‌های

خون کمک می‌کند و از بروز تصلب شرایین جلوگیری می‌کند. مصرف سیر، رگها را نرم و جوان نگه می‌دارد.

- در کنار غذای تان پیاز مصرف نمایید. مصرف پیاز در پیشگیری از بروز تصلب شرایین موثر است.

- در پیشگیری از بروز دیابت پیش قدم شوید. از بروز بیماری دیابت (بیماری قند) و در صورت ابتلا آن درمان نمایید. دیابت شیرین یکی از بیماری‌هایی است که می‌تواند باعث بروز زمینه مناسب جهت ابتلا به تصلب شرایین گردد. بهتر است به صورت دوره‌ای قند خون خود را کنترل کنید. کنترل دقیق قند خون، هم به طور مستقیم و هم به طور غیر مستقیم، نقش مهمی در پیشگیری از بروز بیماری‌های عروقی و به ویژه تصلب شرایین می‌تواند داشته باشد.

- مصرف نمک تان را کاهش دهید.

- گیلاس بخورید. خوردن گیلاس برای افرادی که تصلب شرایین دارند، مفید است.

- فشار خون تان را کنترل کنید. به ویژه چنانچه سابقه خانوادگی فشار خون را دارید. فشار خون بالا می‌تواند فرآیند تصلب شرایین را افزایش دهد.. فشار خون بالا نقش مهمی در بروز بیماری‌های مربوط به تصلب شرایین دارد که در حالت عادی بودن فشار خون، احتمال چنین مشکلاتی بسیار کمتر است.

- از مصرف زیاد گوشت قرمز خودداری کنید و بیشتر از منابع گیاهی تغذیه کنید.
- سیب بخورید. سیب از بروز تصلب شرایین جلوگیری می‌کند. پژوهشگران علوم پزشکی اعلام کردند: با مصرف میوه‌هایی مانند سیب و انگور و یا آب آن‌ها می‌توان از تشکیل پلاک‌ها و بروز تصلب شرایین جلوگیری کرد.
- پرتقال بخورید. استفاده مداوم از پرتقال در کاهش تصلب شرایین، سکت قلبی و مغزی موثر است.
- توت فرنگی بخورید. توت فرنگی دارای مقادیر فراوان کلسیم و فسفر است. توت فرنگی از بروز تصلب شرایین جلوگیری می‌کند.
- انگور بخورید. انگور قرمز از بروز تصلب شرایین و انسداد رگ‌ها جلوگیری می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انگور از بروز تصلب شرایین جلوگیری می‌کنند.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- چگونه از قلب خود محافظت کنیم؟ ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، سال سوم، شماره ۱۱۵، صفحه ۶
- ۳- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ

اندیشمندان

4-Eat These 10 Foods to Cleanse Your Arteries,
Fisher-Titus Heart and Vascular Team, 2016,(
<https://www.fishertitus.org>)

5-Eating fish linked to fewer heart attacks,
Harvard University, 2017,
(<https://www.health.harvard.edu>)

6-Eat more fiber-rich foods to foster heart health,
Harvard University, 2014,
(<https://www.health.harvard.edu>)

7-15 Health Benefits of Eating Apples, Reader's
Digest Magazine Canada Limited, 2017,
(<http://www.besthealthmag.ca/>)

8-How Fiber Protects Your Heart, John Donovan,
WebMD LLC, 2018, (<https://www.webmd.com>)

9-What You Can Do to Prevent Atherosclerosis,
Quinn Phillips, Ziff Davis, LLC, 2018,
(<https://www.everydayhealth.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com