

به دنیای ویتامین های مورد نیاز قلب خوش آمدید!

غذا، بهترین منبع مغذی ویتامین های مورد نیاز قلب شما است. بهتر است مواد مغذی خود را از غذاها تهیه کنید، نه از قرص. هنگامی که رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزی ها، ماهی و غلات کامل (سبوس دار) را مصرف می کنید، مواد مغذی فردی را به صورت جداگانه نمی گیرید، ترکیبی از ویتامین ها، کربوهیدرات ها، فیبر و چربی های سالم را دریافت می کنید، که همگی ثابت شده اند برای سلامتی قلب مفید است

بدن شما برای عملکرد صحیح به تعدادی ویتامین نیاز دارد، اما آنها باید از مواد غذایی حاصل شوند. ویتامین ها، مواد مغذی هستند که برای سلامت انسان ها، حفظ عملکرد سوخت و ساز طبیعی و خون سازی حیاتی می باشند. بدون آنها بدن نمی تواند کار خود را به خوبی انجام دهد و ممکن است مستعد ابتلا به بسیاری از بیماری ها شود.

ویتامین ها را به دو گروه طبقه بندی می کنند: ۱- ویتامین های محلول در آب ۲- ویتامین های محلول در چربی. ویتامین های محلول در آب عبارت اند از، ویتامین B1، B2، B3، B6، B12، اسید فولیک، C. این نوع ویتامین ها وقتی وارد بدن می شوند به سرعت از طریق ادرار دفع می شوند. این ویتامین ها در آب حل می شوند. بنابراین در بدن ذخیره نمی شوند.

تامین روزانه ویتامین های محلول در آب ضروری است. ویتامین های محلول در چربی که ویتامین های A، D، E، K را شامل می شوند، هنگامی وارد بدن می شوند در چربی های بدن به مدت چند ماه و یا حتی چند سال باقی می مانند. ویتامین های محلول در چربی هم در چربی ها و هم در حلال چربی ها حل می شوند. آنها در آب حل نمی شوند.

ویتامین های محلول در چربی بهتر در بدن ذخیره می شوند. کمبود ویتامین های گوناگون با بیماری های قلبی عروقی، افزایش فشار خون، افزایش کلسترول خون (چربی خون)، بیماری دیابت (بیماری قند)، تصلب شرایین (سخت شدن دیواره عروق)، افزایش وزن (چاقی) ارتباط داشته است. افراد بسیار جوان، پراسترس (فشار روحی)، بسیار پیر، افسرده و بیمار اغلب در معرض خطر کمبود ویتامینی قرار دارند.

ویتامین B3 :

ویتامین B3 یک درمان طبیعی برای تنظیم سطح کلسترول (چربی خون) است، به خصوص این ماده می تواند کلسترول خوب خون (HDL) را افزایش داده و جریان خون را تحریک کند. ویتامین B3 برای جریان خون لازم است. برخی مطالعات نشان داده است ویتامین B3 تری گلیسیرید و کلسترول را به ویژه در مبتلایان به دیابت (بیماری قند) کاهش می دهد. این ماده سطح کلسترول بد خون (LDL) که یکی از عوامل خطر بیماری های قلبی است را کم می کند.

ویتامین B3 به کاهش کلسترول کل کمک می کند، اما نسبت کلسترول خوب خون (HDL) به کلسترول بد خون (LDL) را در بدن تقویت می کند. اکنون متخصصان قلب، ویتامین B3 را به عنوان یک عامل محافظتی در درمان کاهش کلسترول مورد استفاده قرار می دهند. ویتامین B3 در مواد غذایی مانند جگر گاو، مخمر آبجو، بروکلی، انواع هویج، پنیر، آرد ذرت، خرما، تخم مرغ، ماهی، شیر، بادام زمینی، سیب زمینی، گوجه فرنگی، جوانه گندم و فرآورده های گندم، جو دوسر، نعنای جعفری، فلفل قرمز تازه یافت می شود.

ویتامین B6 :

ویتامین B6 به ساختن گلبول های قرمز خون کمک می کند. به نظر پژوهشگران دانشگاه تافتز، چنانچه بدن به میزان کافی B6 دریافت نکند احتمالاً نشانه های تضعیف سلامت قلب پدیدار خواهد شد. ویتامین B6 به حفظ تعادل سدیم و پتاسیم کمک می کند. ویتامین B6 برای پیشگیری از تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) مفید است.

ویتامین B6 از تشکیل مواد شیمیایی سمی که به ماهیچه های قلب حمله می کنند و باعث رسوب کلسترول در اطراف ماهیچه های قلب می گردند، جلوگیری می کنند. شواهد موجود نشان می دهند که ویتامین B6 مانع از لخته شدن خون می گردد. کمبود ویتامین B6 باعث بروز بیماری کم خونی می گردد.

تمام مواد غذایی، دارای مقداری ویتامین B6 می باشند. با وجود این مواد غذایی زیر از مقدار بیشتری ویتامین B6 برخوردارند: گوشت قرمز، انواع هویج، تخم مرغ، ماهی، مخمر آبجو، سبزی های دارای برگ آهن، گوشت جوجه یا مرغ، سیب زمینی شیرین، ذرت، کلم، برنج سبوس دار، موز، اسفناج، لوبیا سفید، حبوبات، غلات سبوس دار، تخمه ها، بادام و گردو.

اسید فولیک:

اسید فولیک به نام های فولات یا ویتامین B9 خوانده می شود. اسید فولیک برای ایجاد گلبول های جدید، به ویژه گلبول های قرمز خون لازم است. این ویتامین بدن را در مقابل بیماری های قلبی حفظ می کند. مقدار کافی اسید فولیک در خون شما می تواند آسیب پذیری شما را در برابر بیماری های قلبی - عروقی کاهش دهد. اسید فولیک از غلظت لخته خون در عروق می کاهد.

اسید فولیک موجود در انواع سبزی های برگ سبز، عاملی برای کاهش لخته های خون در عروق است. برطبق تحقیق انجام شده در دانشگاه تافتز هرچه میزان اسیدفولیک خون کمتر باشد احتمال تنگ و مسدود شدن شریان ها بیشتر است. مواد غذایی حاوی اسیدفولیک عبارت اند از: گوشت قرمز، مرغ، زرده تخم مرغ، جگر، ماهی، سبزی های دارای برگ سبز پهن، انواع عدس، غلات سبوس دار، خرما، حبوبات(عدس، لوبیا، نخود و ماش)، بادام زمینی، گندم کامل، ماهی آزاد، دانه های روغنی.

ویتامین B12 :

ویتامین B12 در ساختن سلول های قرمز خون نقش دارد. ویتامین B12 در کنترل تشکیل گلبول های قرمز خون، به اسیدفولیک کمک می کند و در بهره گیری از آهن نیز مفید است. ویتامین های B در تمیز کردن عروق و عقیم نمودن مرحله لخته سازی خون نقش اساسی دارند. کمبود ویتامین B12 باعث بروز تپش قلب، کم خونی خطرناک می شود.

ویتامین B12 برای جلوگیری از کم خونی ضروری می باشد. این ویتامین تنها در غذاهای دارای منشاء حیوانی یافت می شود. خوشبختانه بیشتر حبوبات، شامل ویتامین B12 هستند. بیشترین مقادیر ویتامین B12 در مخمر آبجو، تخم مرغ، قلوه، جگر، شیر و لبنیات، غذاهای دریایی، شاه ماهی یافت می شود. این ویتامین در سویا و فرآورده های آن یافت می شود. داروهای ضد نقرس و ضدانعقاد و مکمل های پتاسیم، مانع جذب ویتامین B12 از طریق دستگاه گوارش می شوند.

ویتامین C :

ویتامین C سطح کلسترول خون و فشار خون بالا را کاهش می دهد. مصرف بالای ویتامین C موجب کاهش کلسترول بدخون (LDL) و افزایش سطح کلسترول خوب خون (HDL) می شود.

ویتامین C از لخته شدن و خون مردگی پیشگیری می کند. ویتامین C موجب کاهش غلظت خون می شود. ویتامین C که یک آنتی اکسیدان است بدن را از وجود رادیکال های آزاد که موجب آترواسکلروزیس (تصلب شرایین یا سخت شدن دیواره رگ ها) می شود محافظت می کنند.

ویتامین C به حفاظت از شریان ها کمک می کند. ویتامین C باعث استحکام دیواره عروق می گردد. این ویتامین، در از بین بردن رسوب های چرب از دیواره شریان ها موثر است. ویتامین C مانند ویتامین E با جلوگیری از تبدیل کلسترول بدخون (LDL) به نوع سمی آن که به دیواره عروق می چسبد، شریان ها را جوان، شفاف و قابل انعطاف نگاه می دارد.

ویتامین C موجب پایین آوردن فشار خون می شود. چون بدن نمی تواند ویتامین C تولید کند، این ویتامین باید از طریق رژیم غذایی روزانه یا به شکل مکمل های آن دریافت شود. متأسفانه قسمت اعظم ویتامین C مصرفی از طریق ادرار دفع می شود.

ویتامین C در انواع میوه ها مانند توت، مرکبات (پرتقال، لیموترش، نارنگی، لیموشیرین، گریپ فروت، نارنج) و سبزی های سبز رنگ یافت می شود. منابع سرشار از این ویتامین عبارت اند از: انگور فرنگی سیاه، بروکلی، کلم فندوقی، طالبی، کلم سبز، آووکادو، کلم پیچ، انبه، پیاز، نخودفرنگی، فلفل تازه و شیرین، خرمالو، آناناس، انواع توت، اسفناج، توت فرنگی، گوجه فرنگی، نعناع، جودوسر، جعفری.

ویتامین D :

ویتامین D از ضعف عضلانی جلوگیری می کند و باعث تنظیم ضربان قلب می شود. بر اساس تحقیقات اخیر کمبود ویتامین D، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را دو برابر افزایش می

دهد. افرادی که میزان دریافتی ویتامین D آنها ضعیف هستند بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به بیماری های دیابت(بیماری قند)، چاقی و بیماری های قلبی و عروقی هستند.

در حدود ۹۰ درصد از ویتامین D مورد نیاز بدن را می توان با نور آفتاب تامین کرد. روغن جگر ماهی، ماهی چرب آب شور، لبنیات(شیر، ماست، دوغ، پنیر) و تخم مرغ همگی حاوی ویتامین D می باشند. این ویتامین در مواد غذایی زیر یافت می شود: کره، روغن جگر، روغن ماهی ، زرده تخم مرغ، جگر سیاه، شیر، بلغور جو، ماهی آزاد، ساردین، ماهی تن، انواع روغن نباتی و جعفری. بدن نیز در پاسخ به عمل نورخورشید بر روی پوست ویتامین D می سازد.

ویتامین E :

ویتامین E یکی از مواد مغذی مهم است که به ویژه نقش حفاظتی آن در قلب شناخته شده است.. مطالعات بی شماری که در برنامه غذایی هزاران نفر و استفاده از ویتامین ها انجام شده به خوبی نشان می دهد که آن دسته از افرادی که از مقادیر زیادی ویتامین E در برنامه غذایی خود استفاده کرده اند کمتر در معرض بیماری های قلبی داشته اند. همچنین در کاستن از خطر بیماری های قلبی و کمک به تنظیم جریان خون موثر است.

ویتامین E به رقیق شدن خون کمک می کند. ویتامین E یک ضدانعقاد قوی است که به جریان راحت تر خون در شریان هایی که دارای پلاک های چربی چسبیده به دیواره هستند کمک می کند. این ویتامین از بروز تصلب شرایین جلوگیری نموده و با کلسترول بد (LDL) و دیگر مواد آلاینده عروق مبارزه می کند. وجود ویتامین E در جلوگیری از فساد شریان، مغز و سیستم ایمنی بسیار بااهمیت است.

ویتامین E در روغن نباتی، آجیل ها، سبزی های برگ دار سبز تیره، مغزها، دانه ها، غلات، برنج سبوس دار، بلغور ذرت، تخم مرغ، شیر، بلغور ذرت، گوشت و سایر اندام ها(مانند جگر، دل، قلوبه و غیره)، سویا، سیب زمینی شیرین، مغز گندم، جودوسر، آووکادو، بادام زمینی و غذاهای حاوی چربی یافت می شود. بدن ما ویتامین های محلول در چربی را از طریق غذاهای چربی جذب می کند. بنابراین مصرف ویتامین E با غذاهای چرب توصیه می شود.

کو آنزیم Q10:

کو آنزیم Q10 ماده ویتامین مانندی است که عملکرد آن در بدن به ویتامین E شباهت دارد. این کوآنزیم، کار اکسیژن رسانی را به بافت ها افزایش می دهد و از اثرات ضدپیری بسیار مهمی برخوردار است. کوآنزیم Q10 محلول در روغن است و هنگامی که با غذاهای روغنی و چرب مانند ماهی مصرف می شود بهتر جذب بدن می گردد. دانشمندان کو آنزیم Q10 را یکی از جدیدترین آنتی اکسیدانت های تازه شناخته برای پیشگیری و درمان ناراحتی های قلبی مصرف می کرده اند. متأسفانه کوآنزیم Q10 از ۲۰ سالگی رو به کاهش می گذارد و در میانسالی بدن با کاهش جدی روبه رو است. این کاهش در سلول های پیر و قلب های بیمار کاملاً مشهود است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که افزایش ابتلا به بیماری های قلبی بعد از ۵۰سالگی ناشی از کمبود این کو آنزیم Q10 می باشد.

کمبود کوآنزیم Q10 در افراد مبتلا به نارسایی احتقانی قلب، بیماری شریان های کرونر(رگهای غذا دهنده قلب)، فشار خون بالا و افتادگی دریچه میترال تایید شده است. کو آنزیم Q10 در کاهش فشار خون موثر است. از آنجا که ماهی پرچرب یکی از غنی ترین منابع کو آنزیم Q10 محسوب می شود، افرادی که ماهی بیشتری مصرف می کنند نسبت به دیگران شریان های سالم تری دارند.

کمبود اسیدفولیک، ویتامین B12, B, C، اسیدهای آمینه و یا مواد مغذی نمی تواند به کمبود کوآنزیم Q10 منجر شود. به نظر می رسد استرس مزمن می تواند عامل کمبود کوآنزیم Q10 باشد. ماهی خال مخالی، ماهی آزاد و ساردین حاوی مقدار زیادی کوآنزیم Q10 می باشند. این ماده در گوشت گاو، بادام زمینی و اسفناج نیز یافت می شود.

توصیه های مهم:

- ویتامین های طبیعی مصرف کنید. اشخاص بسیاری که هر دو نوع ویتامین (مصنوعی و طبیعی) را مورد استفاده قرار داده اند، گواه بر این مدعا هستند که وقتی ویتامین های طبیعی مصرف می کرده اند، ناراحتی های معده و روده ای کنترل داشته اند.
- در مصرف ویتامین C زیاده روی نشود. مصرف مقادیر زیاد ویتامین C می تواند ضرر داشته باشد و باعث بروز اسهال و ایجاد سنگ های کلیوی شود. از آنجایی که ویتامین C می تواند باعث افزایش جذب آهن شود، مصرف خیلی زیاد این ویتامین می تواند موجب تجمع بیش از حد آهن در بدن شود. اگر ویتامین یا موادمعدنی را باید یک بار در روز بخورید بهتر است که بعد از غذای مفصل شبانه روز باشد. به عبارت دیگر، بعد از نهار آن را بخورید نه بعد از صبحانه.
- از کشیدن سیگار خودداری نمایید. کشیدن هر سیگار حدود ۲۵ الی ۱۰۰ میلی گرم ویتامین C را در بدن شما تباه می سازد. با توجه به عوارض زیان آور سیگار، با اطمینان به معتادان آن، خاطر نشان می شود که به تمام مکمل های غذایی به خصوص آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین E, C, A و سلنیوم نیاز دارند.
- از مصرف بیش از اندازه ویتامین B6 خودداری نمایید. مصرف بیش از اندازه ویتامین B6 برای مدت طولانی می تواند موجب بروز مسمومیت نموده و به سلسله اعصاب آسیب های گذرا یا

دراز مدت وارد آورد. خانم هایی که قرص های ضدحاملگی استفاده نمایند باید با نظر پزشک از مکمل های ویتامین B6 بهره گیرند.

- برای افرادی که در هوای آزاد زندگی می کنند و تغذیه مناسب و کافی متنوع مصرف می نمایند نیاز به مصرف جداگانه ویتامین D نیستند، ولی در اشخاصی که از نورخورشید و غذای مناسب محروم هستند باید غذاهایی که ویتامین D زیاد مصرف کنند.

- ویتامین و موادمعدنی باید در جای تاریک خنک، دور از نور مستقیم خورشید و در شیشه در بسته تیره رنگ نگهداری شود. آنها را نباید در یخچال نگهداری کرد، مگر در مناطق گرمسیری خشک. اگر به نواحی گرمسیری یا آفتابی مسافرت می کنید، توجه داشته باشید که ویتامین های تان در شیشه های تیره رنگ باشد. و آنها را در جای خنک و دور از آفتاب نگهداری کنید.

- ویتامین ها که خود موادآلی هستند بهتر است که همراه با موادمعدنی و غذا مصرف شده، تا بهتر جذب بدن شوند، مخصوصا ویتامین های B کمپلکس، و C. زیرا قابل حل در آب هستند و تقریبا به سرعت از طریق جریان خون وارد ادرار شده و دفع می شوند، باید بعد از صبحانه، نهار و شام مصرف شوند، تا بدین وسیله بیشترین مقدار ویتامین همیشه در بدن شما موجود باشد. چنانچه برای تان مقدور نیست که پس از هر غذا ویتامین خود را مصرف کنید، خوب است که نصف آن را پس از صبحانه و نصف دیگر را پس از شام بخورید.

- هویج بخورید. هویج دارای آنتی کاروتن و فیبر(الیاف غذایی) است و به همراه دیگر سبزی ها می تواند یک برنامه غذایی برای سلامت اندام های بدن و به ویژه قلب تان به کار رود.

- موجب نابودی ویتامین B12 در موادغذایی نشوید. موادغذایی با حرارت زیاد و یا در محیطی قلیایی(مثلا به همراه جوش شیرین) پخته می شوند، مقداری از ویتامین B12 خود را از دست

می دهند. پاستوریزه کردن شیر نیز باعث از بین رفتن حدود ۱۰ درصد از این ویتامین پرارزش می شود.

- در هنگام آماده سازی میوه ها و سبزی ها برای غذا، مقدار از دست رفتن ویتامین C را کاهش دهید. رنده کردن یا خرد کردن سبزی های تازه مانند کلم موجب می شود که مقدار زیادی از ویتامین C حتی در چند دقیقه از بین برود. استفاده از یک چاقوی تیز که آسیب وارده به بافت را کاهش دهد، مقدار از دست رفته ویتامین C را به حداقل خواهد رسانید.

- در مصرف داروهای مراقب باشید. باید توجه داشت که بعضی از داروها مانند باریتورات ها، داروهای کاهش کلسترول، کورتیزون و بعضی از داروهای ضد تشنج، سوخت و ساز ویتامین D را در بدن متوقف می کنند.

- چنانچه به نواحی سردسیر سفر می کنید حتما مقدار زیادی ویتامین C همراه داشته باشید. (بیشتر منابع طبیعی ویتامین C مصرف نمایند) و اگر بیشتر اوقات باید در اتاق و بدون نور آفتاب بگذرانید، ویتامین D هم همراه داشته باشید، به خصوص اینکه در چنین مواقعی از خوردن منابع طبیعی سرشار از ویتامین D غافل نشوید.

- مصرف پرتقال را فراموش نکنید.

- مراقب کاهش ویتامین C در بدن تان باشید. مصرف الکل، داروهای مسکن، ضدافسردگی، ضدانعقاد، داروهای خوراکی ضدبارداری و استروئیدها سطح ویتامین C را در بدن پایین می آورند. کشیدن سیگار باعث کاهش شدید ویتامین C در بدن می شود و افرادی که دخانیات و به ویژه سیگار مصرف می کنند نیاز بیشتری به ویتامین C دارند، زیرا نیکوتین باعث می شود نیاز بدن به این ویتامین دو برابر گردد.

- اگر آسپیرین مصرف می کنید و یا می خواهید ویتامین های دیگر شما موثرتر واقع شوند، افزایش مقدار ویتامین C را به شما توصیه می شود.
- در مصرف ویتامین D مراقب باشید. چون ویتامین D عمل جذب کلسیم را در بدن افزایش می دهد، ذخیره بیش از اندازه ویتامین D می تواند موجب زیادی کلسیم خون شود. ویتامین D قابل حل در چربی است، بنابراین در بدن ذخیره می شود و مقادیر زیاد آن باعث بروز مسمومیت و در نتیجه توقف رشد، کم شدن وزن و سخت شدن بافت های نرم بدن می گردد.
- مراقب غذاهای خود باشید. غذاهای در روغن سرخ شده، برشته و یا خوب کباب شده ویتامین کمتری نسبت به انواع پخته آن دارند.
- مصرف تن ماهی را در برنامه غذایی تان اضافه نمایید. ماهی تن حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ ، فولات، نیاسین است و مصرف آن درناهاربه همراه سالادو حبوبات، میوه های تازه یا به صورت کنسرو شده برای قلب مفید است.
- در پخت موادغذایی مراقب ویتامین C باشید. ویتامین C بسیار ناپایدار است. بهترین روش پخت مواد غذایی که دارای ویتامین C می باشند این است که آنها را در مقدار بسیار کم آب، در ظرف در بسته و به مدت کوتاه بپزیم و در صورت امکان تمامی آب پخت غذا را نیز به مصرف خوراک برسانیم.
- ویتامین B3 را دور نریزید. با توجه به این که ویتامین B3 در آب قابل حل است، می تواند با آب پختن غذا دور ریخته شود، و از دست برود، مگر این که طوری آشپزی کنید که تمامی آب مواد جذب شود. خوشبختانه ویتامین B3 در اثر حرارت و یا نور از بین نمی رود.

- اگر بیماران دیابتی و قلبی ویتامین C می خورند، باید با پزشک معالج خود در این مورد مشورت کنند، زیرا احتمالاً لازم می شود که مقدار داروی خود را کم کنند.
- در صورت امکان، آب پرتقال و گریپ فروت تازه و طبیعی مصرف کنید.
- از به کار بردن جوش شیرین در پختن سبزی ها خودداری کنید، تا ویتامین C و ویتامین B1 آن حفظ شود.
- اگر انتظار دارید از ویتامین های B, C سبزی های تازه حداکثر استفاده را ببرید ، آنها را بشوید ولی نگذارید خیس بخورند.
- اگر داروهای ضد انعقاد مصرف می کنید یا احتمال ابتلا به هر نوع بیماری خونی را می دهید، قبل از مصرف ویتامین E با پزشک خود مشورت کنید.
- بهتر است ویتامین B3 همراه با غذا مصرف شود تا به معده و روده آسیبی وارد نیاید. البته مصرف ویتامین B3 همراه با یک رژیم کم کلسترول و کم چربی توصیه می شود.

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-Heart, and stroke facts, American Heart Association, 2003
 -Jean Carper: The miracle heart, Pocket Books, 2000

5-The truth about heart vitamins and supplements, The Johns Hopkins University, 2020,(<https://www.hopkinsmedicine.org>)

6-Vitamins and your heart, Harvard University, 2020,
(<https://www.health.harvard.edu>)

7-Christian Barnard: 50 ways to a healthy heart, Thorsons, 2001

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com