

سبک زندگی سالم و موفق، گامی موثر در افزایش سلامتی و عمر طولانی تر

روش های موثر برای داشتن یک سبک زندگی سالم

با خنده به استقبال روز جدید بروید! روزتان را با یک لبخند آغاز کنید. همیشه خوشحال و خندان باشید. یادتان باشد که شما، فقط خودتان قادرید روزتان را با آن چیزی که می‌خواهید، بسازید. اگر قرار است یک روزی تصمیم بگیرید شاد و خوشحال باشید، چرا از همین امروز نباشد. بنابراین با خنده به استقبال روز جدید بروید! [1]

از خوردن غذاهای مغذی غافل نشوید. خوردن غذاهای مغذی، شما را محافظت می‌کند که راحت، سرحال و بانشاط در جسم تان زندگی کنید. وقتی از جسم تان مراقبت بهتری داشته باشید، در واقع از روح تان بهتر مواظبت می‌کنید. [3]

از شوخ طبعی برای رهایی از تنش استفاده کنید! با این حال از طعنه زدن پرهیز کنید. این امر می‌تواند به احساسات خود و دیگران آسیب برساند و اوضاع را بدتر کند. [11].

با میوه‌ها و سبزی‌ها دوست باشید! بهترین و سالم‌ترین مواد غذایی، سبزی‌های تازه هستند. مصرف میوه و سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه، در پیشگیری از بروز بیماری‌ها، از جمله بیماری‌های قلب و عروق، سرطان، سکته مغزی نقش مؤثری دارند. استفاده از میوه‌ها و سبزی‌ها در برنامه روزانه، به ویژه میوه‌ها و سبزی‌هایی که دارای پتاسیم هستند برای سلامت قلب و رگ‌های خونی ضروری هستند. [12] تحقیقات در کشور انگلستان نشان داده است که دریافت میزان بالای میوه و سبزی‌ها، با کاهش میزان سکته مغزی همراه بوده است. میوه و سبزی‌ها، حاوی مواد محافظت‌کننده‌ای به نام آنتی‌اکسیدان است که مانع از آسیب به دیواره رگ و لخته‌سازی می‌شود. مطالعات زیادی نشان می‌

دهند مصرف میوه و سبزی، اثر حفاظت بخشی در برابر سکتته مغزی دارد.[19] میوه ها ،وقتی به

تنهایی و در زمان مناسب خورده می شوند، هضم و جذب شان سریع تر و مناسب تر است. [12]

✚ وعده‌های غذایی‌تان را حذف نکنید،در عوض به‌جای وعده‌های سنگین، وعده‌های سبک بیشتری را در

برنامه غذایی خود جای دهید. به هیچ عنوان برنامه غذایی‌تان را حذف نکنید. به علاوه سعی کنید تا

برنامه تغذیه ای منظمی داشته باشید و از میوه و سبزی‌ها برای داشتن تغذیه‌ای سالم استفاده کنید. [5]

✚ غذاهای فرآوری شده ،خداحافظ ! مصرف غذاهای فرآوری شده را کاهش دهید. غذاهای فرآوری شده

برای شما خوب نیستند. بیشتر ارزش غذایی در ساخت غذاهای فرآوری شده از بین می رود و نگهدارنده

های اضافه شده برای سلامتی ما مضر هستند. این غذاها حاوی مقدار زیادی نمک هستند که منجر به

فشار خون بالا و بیماری های قلبی می شود.پژوهشگران در تازه ترین تحقیقات خود بین مصرف زیاد

غذاهای فرآوری شده (سوسیس،کالباس،همبرگر،پیتزا)با احتمال ابتلا به افسردگی، ارتباطی را کشف

کرده اند. دانشمندان دانشگاه لاس پالماس و دانشگاه گرانادا، دریافتند که استفاده ازغذاهای فوری یا

فست فود ،نه تنها موجب چاقی می شود، بلکه می تواند به افسردگی مصرف کنندگان این نوع غذاها

منجر شود. [5]

✚ صبحانه راازبرنامه غذایی تان حذف نکنید.صبحانه همراه باغذاهای فراهم آمده ازغلات(جو،گندم)،نان

وعصاره مخمرها(مخمرآبجو)که بااسیدفولیک غنی شده باشند،باعث افزایش سطح ویتامین B در خون

می شود.مطالعات نشان داده که خوردن صبحانه ،باعث افزایش انرژی شما در طول روز می شودواین

دقیقا چیزی است که برای فعالیت های مغزی نیاز داریدوچگونگی شادابی یا افسردگی خودرا درطول

روزمشخص می کنید.صبحانه به عنوان غذای اصلی باید حاوی فیبرها، ویتامین ها وموادمعدنی باشد .

همچنین صبحانه باید مقوی باشد، مانند چای یا شیر کم چربی،نان سبوس دار(نان سنگک،نان

جو)، مقدار کمی کره، پنیر (کم چربی تا ۲۰ درصد چربی). نان و پنیر و خرما یا گردو، یکی از سالم ترین صبحانه های دنیا است. [21][5]

فعال باشید. فعالیت بدنی به عنوان هر حرکت بدنی که توسط ماهیچه های اسکلتی ایجاد می شود و به صرف انرژی نیاز دارد، تعریف می شود. این شامل ورزش و فعالیت هایی است که در حین کار، بازی، انجام کارهای خانه، مسافرت و درگیر شدن در فعالیت های تفریحی انجام می شود. با حرکت دادن بدن خود به مدت ۳۰ دقیقه در روز، خطر ابتلا به بیماری را کاهش می دهید، تراکم استخوان بیشتری ایجاد می کنید و به طور طبیعی طول عمر خود را افزایش می دهید. [5] میزان فعالیت بدنی مورد نیاز شما، بستگی به گروه سنی تان دارد، اما بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ ساله، حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در طول هفته انجام دهند. برای مزایای بیشتر سلامتی، فعالیت بدنی با شدت متوسط را به ۳۰۰ دقیقه در هفته افزایش دهید. [2]

شادمانی و نشاط را در آشپزخانه جست و جو کنید! تحقیقات موید این واقعیت است که راه رسیدن به شادمانی و نشاط را باید در آشپزخانه های منازل جست و جو کرد، نه در داروخانه ها! مواد غذایی در آشپزخانه وجود دارند که می توانند حال و حوصله و دل و دماغ شما را تغییر دهند که دیگر احساس غمگینی و ناراحتی نداشته باشید، بلکه احساس شادی کنید. مصرف منظم و مرتب غذاهای نشاط آور (میوه ها، سبزی ها، دانه های مغزی، ماهی، مرغ، کمی شکلات تلخ)، می توانند شما را نسبت به سن واقعی خود بسیار جوان تر نشان دهد. [8] [3]

فشار خون خود را به طور منظم کنترل کنید. فشار خون بالا، "قاتل خاموش" نامیده می شود. این به این دلیل است که بسیاری از افرادی که فشار خون بالا دارند ممکن است از این مشکل آگاه نباشند، زیرا ممکن است علائمی نداشته باشد. اگر فشار خون بالا کنترل نشود، می تواند منجر به بیماری های قلبی،

مغزی، کلیوی و سایر بیماری ها شود. فشار خون خود را به طور مرتب کنترل کنید تا اعداد خود را بدانید [2]. بالا بودن فشار خون، یکی از مهم ترین عوامل خطر در بروز سکته مغزی است. کنترل منظم فشار

خون در جلوگیری از بروز سکته مغزی ضروری است. [19]

در خوردن غذا شتاب نکنید. هر چه غذای تان را آهسته تر بخورید، لذت و رضایت بیشتری از غذا کسب

می کنید. بلعیدن نامنظم غذا، باعث می شود که بهترین خوردنی ها، تبدیل به سم گردند. [4][3]

با غذاهای پرچرب خداحافظی کنید! برای حفظ نشاط و سرزندگی خود و اعضاء خانواده تان از غذاهای پر

چرب مانند گوشت پرچرب، بستنی و سس های سنگین استفاده نکنید، زیرا هضم این غذاها، طولانی

است و موجب می شود جریان خون به مدت بیشتری متوجه دستگاه گوارش شود. البته از خوردن

غذاهای دارای اسید های چرب، مانند ماهی و خشکبار (بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، گردو، تخمه) که برای

وجود یک برنامه غذایی خوب، لازم اند، غفلت نورزید. [3]

به مصرف غذاهای حاوی ویتامین E اهمیت بدهید. این ویتامین به علت اثرات آنتی اکسیدانی زیادی که

دارد می تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی، بیماری های قلب و عروق و دیگر بیماری ها موثر باشد.

روغن های گیاهی، بهترین منابع آن هستند. میزان ویتامین E در روغن آفتابگردان، کلزا، ذرت، زیتون و

مغزها به ویژه بادام زیاد است. باید توجه داشت که سرخ کردن غذا در حرارت بالا باعث تخریب این

ویتامین می شود. [5]

کینه به دل نگیرید بخشش، ابزار قدرتمندی است. اگر به خشم و سایر احساسات منفی اجازه دهید تا

احساسات مثبت را از بین ببرد، ممکن است خود را در تلخی یا احساس بی عدالتی تان ببلعید. اما اگر

بتوانید کسی را که شما را عصبانی کرده است ببخشید، ممکن است هم از این موقعیت درس بگیرید و

هم رابطه خود را تقویت کنید. [11]

دست های خود را به درستی تمیز کنید. بهداشت دست، نه تنها برای کارکنان بهداشتی، بلکه برای همه ضروری است. دست های تمیز می تواند از انتشار بیماری های عفونی جلوگیری کند. زمانی که دست های تان به ظاهر کثیف است، باید با آب و صابون بشوید یا با استفاده از یک محصول حاوی الکل، دست ها را بشوید. [2].

بذر دوستی بنشانید! دوستی، از مهم ترین روابطی است که ما می توانیم با دیگران داشته باشیم. توانایی در برقراری روابط دوستانه با دیگران، اهمیت اساسی دارد و برای سلامت و نشاط و نیز کاهش از بروز خشم و فشارهای روحی ما نقش مهمی بازی می کند. [11]

آب بیشتری بنوشید. بسیاری از ما هر روز به اندازه کافی آب نمی نوشیم، اما برای بدن ما ضروری است که به درستی کار کند. آب برای انجام عملکردهای بدن، دفع مواد زائد و انتقال مواد مغذی و اکسیژن در سراسر بدن ما کاملاً ضروری است. از آنجایی که آب هر روز از طریق ادرار، حرکات روده، تعریق و تنفس دفع می شود، باید به طور مداوم مقدار آب موجود در بدن خود را پر کنیم. مقدار آب مورد نیاز ما به عوامل مختلفی بستگی دارد، اما به طور کلی یک بزرگسال به طور متوسط به دو تا سه لیتر در روز نیاز دارد. یک راه خوب برای تشخیص اینکه آیا به اندازه کافی آب دریافت می کنید، ادرار شما است که باید بی رنگ یا زرد کم رنگ باشد. [5]

از افراد منفی در زندگی خود، دوری کنید. باورهای مثبت، کلید زندگی سالم است! شما در زندگی خود به منفی نگری نیاز ندارید. اگر احساس می کنید که فردی یا دوستی منفی است، او را رها کنید! [5]

از خفیف کردن خود پرهیز نمایید. کلام تحقیرآمیزی که به خود می گوید و گفت و گوهای درونی افسرده کننده، اعتماد به نفس شما را مانند خوره می خورد و خشم و فشار روانی بیهوده ای به وجود می آورد. سخنان مثبت و روحیه بخش، به خود بگویید. [11]

نوشیدن الکل ممنوع! مصرف الکل می تواند منجر به مشکلات سلامتی مانند اختلالات روانی و رفتاری، از جمله وابستگی به الکل، بیماری های غیرواگیر مهم مانند سیروز کبدی، برخی سرطان ها ، بیماری های قلبی ، آسیب های ناشی از خشونت ، درگیری هاو برخوردهای جاده ای شود.[2]

آنتی بیوتیک ها را فقط طبق دستور مصرف کنید .مقاومت آنتی بیوتیکی،یکی از بزرگترین تهدیدات سلامت عمومی در نسل ما است. هنگامی که آنتی بیوتیک ها قدرت خود را از دست می دهند، درمان عفونت های باکتریایی سخت تر می شود که منجر به پرداخت هزینه های پزشکی بالاتر، بستری طولانی مدت در بیمارستان و افزایش مرگ و میر می شود.آنتی بیوتیک ها به دلیل مصرف نادرست و بیش از حد در انسان و حیوانات،قدرت خود را از دست می دهند. مطمئن شوید که آنتی بیوتیک ها را فقط در صورتی مصرف می کنید که توسط یک متخصص درمانی واجد شرایط تجویز شده باشد و پس از تجویز، روزهای درمان را طبق دستور تکمیل کنید .[2]

در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنید. به جای شکر می توانید در تهیه کیک از چند تکه سیب، مالت جو و دیگر میوه ها استفاده کنید. غذاهای سرشار از مواد قندی شامل شکلات، عسل، آب نبات، کیک ها و شیرینی ها، نوشابه های گاز دار، انواع شربت، ژله و مربا می باشد. باید توجه داشت که از این مواد به میزان کم در برنامه غذایی خود استفاده نمود.[3]

از منفی نگری در درون خود، دوری کنید. شما به منفی بودن خود ،نیاز ندارید. تمام افکار منفی درون خود را رها کنید.[5]

از غذاهای محرک اجتناب کنید. اینها غذاهایی هستند که بعد از یک لقمه نمی توانید آنها را کنار بگذارید. غذاهای محرک هر کس متفاوت است، اما به طور معمول شامل آب نبات، شکلات، چیپس، کلوچه یا هر چیز دیگری با سطوح بالای شکر، نمک، چربی یا آرد تصفیه شده است. [5]

روزانه مسواک بزنید و نخ دندان بکشید تا دندان ها و لثه های خود را سالم و عاری از بیماری نگه دارید [10].

مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید. امروزه بر همگان روشن شده که مصرف نمک فراوان در بروزیبشتری بیماری ها، از جمله قلب و عروق و افزایش فشار خون نقش دارد. کاهش مصرف نمک خوراکی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و مغزی را کم می کند. [12]

در پیشگیری از بروز دیابت (بیماری قند) پیش قدم شوید! بیماری دیابت (بیماری قند)، یکی از مهم ترین عوامل خطر بروز بیماری های قلب و عروق، به ویژه بیماری رگ های قلبی و فشار خون بالاست. افراد مبتلا به بیماری قند، بیشتر دچار افزایش کلسترول خون (چربی خون)، چاقی و فشار خون بالا می شوند. تحقیقات نشان داده است، که افراد مبتلا به بیماری قند تقریباً "به میزان دو تا چهار برابر بیشتر از افراد عادی در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلب و عروق قرار دارند. [12]

هنگام سرفه یا عطسه، دهان خود را بپوشانید. هنگامی که یک فرد آلوده سرفه یا عطسه می کند، عوامل عفونی ممکن است از طریق قطرات موجود در هوا به دیگران منتقل شود. هنگامی که احساس کردید سرفه یا عطسه می آید، مطمئن شوید که دهان خود را با ماسک صورت پوشانده اید، یا از دستمال کاغذی استفاده کنید سپس آن را با احتیاط دور بیندازید. اگر هنگام سرفه یا عطسه دستمال کاغذی نزدیک ندارید، دهان خود را تا حد امکان با خمیده (یا داخل) آرنج خود بپوشانید. [2]

به نوزادان ۰ تا ۲ سال به بعد شیر بدهید. تغذیه با شیر مادر، بهترین راه برای تهیه غذای ایده آل برای نوزادان است. سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند که مادران، شیردهی را ظرف یک ساعت پس از تولد شروع کنند. تغذیه با شیر مادر در شش ماه اول برای رشد سالم کودک بسیار مهم است. توصیه می شود شیردهی تا دو سال به بعد ادامه یابد. شیردهی علاوه بر مفید بودن برای نوزادان، برای مادر نیز مفید است، زیرا خطر ابتلا به سرطان سینه و تخمدان، دیابت نوع دوم و افسردگی پس از زایمان را کاهش می دهد. [2]

ماهی بخورید تا قلب و عروق سالم داشته باشید. ماهی، یکی از مواد غذایی بسیار شفافبخش و پیشگیری کننده تعداد زیادی از بیماری ها، به ویژه بیماری های قلب و عروق است. احتمال بروز بیماری قلبی، یا حمله ناگهانی قلبی در افرادی که هفته ای یک تا دو بار ماهی مصرف می کنند، تقریباً "تا ۵۲ درصد کاهش پیدا می کند. تحقیقات نشان می دهد، که مصرف ماهی یا روغن آن، موجب کاهش کلسترول شده و مانع از لخته شدن خون و رسوب شریانی می شود. لازم به یادآوری است، که رسوب شریانی، یکی از مهم ترین علت های شروع و بروز حمله های قلبی و سکته قلبی است. [12]

استرس را کاهش دهید استرس (فشار روحی) می تواند به طور فعال خطر ابتلا به انواع بسیاری از عوارض و بیماری ها از جمله چاقی، بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت را افزایش دهد. سردرد، آسم و افسردگی می توانند به طور قابل توجهی همراه با میزان استرس بالا افزایش پیدا کنند. نه تنها این، بسیاری از افرادی که از استرس بیش از حد رنج می برند، بیشتر بیماری می شوند، زیرا استرس، سیستم ایمنی را کاهش می دهد و مبارزه با عفونت را سخت تر می کند. [6]

انجام آزمایش های دوره ای پزشکی را جدی بگیرید. چنانچه میزان افزایش قند و کلسترول خون (چربی خون) شما با انجام آزمایش های دوره ای پزشکی تشخیص داده شود، به آسانی می توانید به وسیله

تغییراتی در شیوه زندگی خود از طریق برنامه غذایی مناسب و ورزش آن را کنترل نمایید. به طور کلی با انجام آزمایش های دوره ای پزشکی به طور منظم و مرتب ،میزان قند وکلسترول خون تان را کنترل کنید. [15]

پیش از پخت مرغ، پوست آن را جدا کرده و هر گونه چربی باقیمانده در قسمت گوشت را بتراشید. امروزه همگان سعی بر این دارند که با تمیز کردن گوشت تا آنجا که ممکن است، از مقدار چربی آن کم کنند. جدا کردن پوست مرغ پیش از پختن آن، مقدار زیادی از چربی را حذف خواهد کرد. بنابراین قبل از پختن مرغ پوست آن را جدا کرده و دور بریزید. جدا کردن پوست مرغ، تقریباً سه چهارم مقدار چربی آن و یک دوم مقدار کالری آن را کاهش می دهد. [14]

مصرف سالاد را فراموش نکنید. سعی کنید روزی یک بار سالاد بخورید و به یاد داشته باشید که خود ،سس سالادتان را با مواد کم چربی(ماست،روغن زیتون،آب لیمو) درست نمایید.[16]

از مصرف زیاد مواد قندی و شکر خودداری نمایید.مقدار زیاد قند در برنامه غذایی می تواند منجر به افزایش وزن شود ، که می تواند فشار خون شما را افزایش دهد و منجر به دیابت(بیماری قند) و بیماری های قلبی شود. به جای کیک های شیرین ،ماست میوه تازه میل کنید.[12] .

تنفس آگاهانه را تمرین کنید یادگیری و تمرین تکنیک های تنفس آگاهانه، به کاهش افکار منفی و ایجاد آرامش کمک می کند. سعی کنید هر روز ۱۰ دقیقه تنفس آگاهانه انجام دهید.[7]

مصرف فیبر غذایی را افزایش دهید.فیبر(الیاف گیاهی)ماده ای است که در میوه ها و سبزی ها وجود داشته و قابل جذب نیست.مطالعات اخیر نشان داده اند، که مصرف فیبرهای محلول در آب موجود در غذاها، مانند سبوس جو، انواع لوبیا، عدس، نخود و دیگر حبوبات می توانند از رسوب کلسترول خود در

رگ ها جلوگیری کنند. به طور کلی افرادی که فیبر زیاد مصرف می کنند. چربی های اشباع شده و کلسترول کمتر به کار می برند.[21]

سیگارتان را خاموش کنید! سیگار آسیب زیادی به ریه ها و قلب شما وارد می کند و خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان را افزایش می دهد و شما را در سطح بالاتری از خطر ابتلا به دیابت قرار می دهد . هرچه زودتر سیگار را ترک کنید، زودتر می توانید خطر ابتلا به سرطان و بیماری قلبی را کاهش دهید.[6]

در خوردن غذا شتاب نکنید. غذا را با آرامش و بدون شتاب بخورید و اندیشه خود را بر مزه غذایی که می خورید، متمرکز کنید. همیشه لقمه های کوچک بردارید و پیش از فرو بردن آن را خوب بجوید. پس از قراردادن هر لقمه درون دهان، قاشق و چنگال خود را در بشقاب بگذارید. از تند خوردن و بلعیدن غذا پرهیزید. هنگام غذا خوردن، سخن خوش و آرام بخش به زبان بیاورید.[12]

هنگام غذا خوردن از عصبانیت و اضطراب دوری کنید. در غیر این صورت موجب کند شدن عمل هضم ، ایجاد سوء هاضمه ، کاهش قدرت بدنی و کارایی فرد می گردد و این عارضه نیز به نوبه خود ایجاد اضطراب و هیجان بیشتری می نماید.[13]

هفت تا هشت ساعت در شب بخوابید . اولویت بندی خواب یکی از بهترین کارهایی است که می توانید انجام دهید تا خود را برای یک روز موفق و پر انرژی آماده کنید. محرومیت از خواب می تواند شرایط جدی سلامتی را تداوم بخشد و همچنین بر خلق و خو، انگیزه و سطح انرژی شما تأثیر منفی بگذارد. خواب با کیفیت ، یک عادت سالم است که بسیاری از افراد باید آن را بهبود بخشند. اکثر بزرگسالان به حداقل هفت تا هشت ساعت چشم بسته در هر شب نیاز دارند. با بهبود کیفیت خواب، افراد سلامت

بهتری را تجربه می کنند و رفاه عاطفی بهتری دارند، خطر ابتلا به بیماری ها را کاهش می دهند و بهره وری بیشتری دارند.[9].

✚ اسیر تنقلات نشوید! به عنوان تنقلات، می توانید از هویج، سیب، گل کلم، کاهو و یا ساقه کرفس استفاده کنید. [12]

✚ تنقلات سالم بخورید. تنقلات سالم (آجیل، میوه و سبزی ها) را جایگزین چیپس، پفک و ... در میان وعده های غذایی خود در نظر بگیرید. از خوردن تنقلات در فواصل غذاها، خودداری شود. [13]

✚ به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید. این ماده مغذی بخشی ضروری از برنامه غذایی شما است و می تواند بین ۱۰ تا ۳۵ درصد از کل کالری شما را تشکیل دهد. پروتئین مدت زیادی در شکم شما باقی می ماند. آن را با غذاهای پر فیبر ترکیب کنید و با کالری کمتر احساس سیری خواهید کرد. از بخش های کوچک آجیل، لبنیات کم چرب، لوبیا، گوشت بدون چربی، مرغ یا ماهی لذت ببرید. [10].

✚ از مصرف ویتامین C غافل نشوید. ویتامین C در پیشگیری از بالا رفتن کلسترول خون (چربی خون) و ایجاد لخته های خونی در رگ ها مؤثر است. پژوهشگران عصب شناسی در مؤسسه سالک، در سان دیگو می گویند: "ویتامین C بر روی سلول های مغزی اثر محافظتی دارد". [18]

✚ با غلات آشتی نمایید! غلات سیوس دار حاوی مقدار بیشتری از دانه های طبیعی هستند. این بدان معنی است که آنها عناصر غذایی بیشتری مانند فیبر غذایی (الیاف غذایی)، ویتامین های گروه B، ویتامین E و چربی های سالم دارند. [12]

✚ در مصرف مواد غذایی زیاده روی نکنید، به ویژه غذاهایی که بسیار دوست دارید و بیشتر مصرف می نمایید. [13]

به جای سرخ کردن، غذاها را به صورت کبابی یا آب پز مصرف نمایید. سرخ کردن غذا، باعث افزایش میزان چربی و کالری آن می شود. [15]

در پیشگیری از بروز دیابت پیش قدم شوید! افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر سکته مغزی می باشند. پیشگیری از بروز بیماری دیابت (بیماری قند) ، در جلوگیری از سکته مغزی مؤثر است. اگر دیابت (بیماری قند) تحت درمان قرار نگیرد، می تواند به رگ های خونی سراسر بدن آسیب وارد کند و به تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) منجر شود. خطر افزایش فشار خون و تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) در افراد دیابتی به مراتب بیشتر از افراد غیر دیابتی است، در نتیجه این افراد بیشتر دچار سکته مغزی می شوند. از نظر سکته مغزی و بیماری های قلبی عروقی ، داشتن دیابت برابر با پیری ۱۵ سال است . ممکن است فکر کنید این اختلال فقط بر توانایی بدن در استفاده از قند یا گلوکز تأثیر می گذارد . اما همچنین باعث تغییرات مخربی در رگ های خونی در سراسر بدن ، از جمله مغز می شود [19] .

وزن بدن را سالم نگه دارید . وزن مناسب برای هر یک از ما به عواملی مانند جنسیت، قد، سن و ژن های ما بستگی دارد. ابتلا به چاقی و اضافه وزن خطر ابتلا به طیف گسترده ای از بیماری ها از جمله دیابت، بیماری های قلبی و سرطان را افزایش می دهد. [17]

سعی کنید برای غذا خوردن یک برنامه دقیق روزانه یا هفتگی تنظیم نمایید. این کار باعث می شود که از خوردن تنقلات در بین وعده های غذایی هم خودداری کنید. [13]

از گوشت کم چرب مانند ماهی ، مرغ (بدون پوست) و گوشت لخم گاو استفاده کنید. به طور کلی با کاهش مصرف زیاد گوشت قرمز، مرغ پوست نکنده، شیرودیگر فرآورده های پرچرب آن، می توان تا اندازه زیادی از افزایش چربی های اشباع شده در برنامه غذایی خود جلوگیری کرد. [14]

به سلامت لته های تان اهمیت بدهید. در حفظ لته های سالم تان تلاش کنید. مطالعات نشان می دهد که بین بیماری های لته و ناراحتی عروق خونی از جمله سکتة مغزی ارتباط وجود دارد و این شاید به دلیل فعالیت مزمن سیستم التهابی بدن برای مقابله با بیماری لته باشد. [19]

میزان مصرف فرآورده های گوشتی فرآیند شده را کاهش دهید. تقریباً ۷۵ درصد یا بیشتر کالری گوشت های فرآیند شده مانند (سوسیس، کالباس، همبرگر) از چربی های اشباع شده به دست می آیند. برای مصرف می توانید انواع بدون چربی آنها را انتخاب کنید و یا میزان مصرف آنها را کاهش داد. [15]

از مصرف زیاد مواد قندی و شکر خودداری نمایید. مقدار زیاد قند در برنامه غذایی می تواند منجر به افزایش وزن شود، که می تواند فشار خون شما را افزایش دهد و منجر به دیابت (بیماری قند) و بیماری های قلبی شود. به جای کیک های شیرین، ماست میوه تازه میل کنید. [12].

به جای سرخ کردن مرغ و ماهی، آنها را پخته و یا کباب نمایید. به طور کلی به جای سرخ کردن غذاها، آنها را به صورت کبابی یا آب پز مصرف نمایید. سرخ کردن غذا، باعث افزایش میزان چربی و کالری آن می شود. در حقیقت مصرف مداوم غذاهای سرخ شده در روغن، در بدن ایجاد مواد سرطان زا می کنند. با مصرف مقادیر کافی ویتامین C، E و بتاکاروتن آثار زیان بخش غذاهای سرخ شده در روغن را کم نمایید. [14]

کابینت و قفسه ها را تمیز کنید. پر خوری معمولاً در خانه اتفاق می افتد، پس اگر تنقلات بدون ارزش غذایی اطراف تان نباشد، خطر پر خوری نیز کمتر می شود. به جای آنها آشپزخانه خود را با غذاهایی سالم مانند میوه ها (سیب، گلابی، هلو، خیار)، سبزی ها (هویج، گوجه فرنگی، کرفس) پر کنید. همچنین نان سبوس دار (نان جو، نان سنگک) و کره بادام زمینی یا قطعات موز نیز انتخاب مناسبی هستند. [13].

اسفناج مصرف کنید. این سبزی برگ دار دارای انواع گوناگون آنتی اکسیدانت ها است. طبق بسیاری از تحقیقات اسفناج و ترکیبات آن بیماری های قلبی و فشار خون بالا را از بین می برد. اسفناج کلسترول خون را پایین می آورد. [15]

به شکلات تلخ توجه داشته باشید! شکلات تلخ، یک خوراکی محبوب در جهان است. این محصول سرشار از پلی فنول ها، فلاونول ها و آنتی اکسیدان های دیگر است که می توانند برای سلامت انسان بسیار مفید باشند. شکلات تلخ می تواند به کاهش کلسترول بدخون (LDL) کمک کرده و سلامت رگ های خونی و قلب را بهبود ببخشد که می تواند در پیشگیری از بروز سکنه های قلبی و مغزی نقش داشته باشد. [19]

قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت کنید . آسیب های ترافیکی جاده ای از طریق اقدامات مختلفی که توسط دولت اجرا می شوند، مانند قوانین و اجرای قوی، زیرساخت های ایمن تر و استانداردهای وسایل نقلیه، و مراقبت های بهبود یافته پس از تصادف قابل پیشگیری هستند. شما می توانید با رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی مانند استفاده از کمربند ایمنی برای بزرگسالان و صندلی کودک برای کودکان، استفاده از کلاه ایمنی هنگام موتورسیکلت یا دوچرخه، عدم استفاده از تلفن همراه خود در هنگام رانندگی از تصادفات جاده ای جلوگیری کنید. [2]

منابع مورد استفاده:

- [5] افسردگی کمتر با تغذیه سالم تر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

- [13] پر خوری، ممنوع! کم بخورید، بیشتر عمر کنید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir).

- [3] تغذیه صحیح، ضامن سلامت روان، وحید عرفانی، (کتاب در دست چاپ)

-[21] جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

-[16] دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۹، انتشارات اردهالی

-[8] زندگی سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

-[14] شکست سرطان با کاهش مصرف غذاهای پرچرب، وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

عادت های خوب را وارد فعالیت های روزانه کنید! عادت های خوب برای داشتن زندگی

-[1]

بهبتر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

-[12] قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

-[15] کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر اردهالی

-[19] نگران نباشید: سکته مغزی قابل پیشگیری است. روش های پیشگیری از بروز

سکته مغزی با کمک تغذیه سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

- [11] **Anger Management: 10 Tips to Tame Your Temper**, Mayo Clinic, 2021, (<https://www.mayoclinic.org>)

- [20] **Eat a Healthy Diet**, Stroke Association, (<https://www.stroke.org.uk>)

- [17] **10 Healthy Lifestyle Tips for Adults**, eufic@eufic.org, 2022, (<https://www.eufic.org>)

- [2] **20 Health Tips for 2020**, WHO, 2022 , (<https://www.who.int>)

- [18] **Preventing Stroke**, The National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS), (<https://www.ninds.nih.gov>)

 - [7] **7 Steps Patients Should Follow to Reduce, Manage Chronic Disease**, American Medical Association, 2022, (<https://www.ama-assn.org/>)

 - [5] **14 Steps to a Healthy Lifestyle**, Oak Bend Medical Center, 2022, (<https://www.oakbendmedcenter.org>)

 - [10] **4 Steps to a Healthy Lifestyle**, WebMD, 2022, (<https://www.webmd.com/>)

 - [6] **8 Tips for Preventing Diseases**, Gomez Trial Attorneys, Accident & Injury Lawyers, 2022, (<https://www.thegomezfirm.com>)

 - [9] **7 Tips to Live a Happier Life**, Mayo Clinic Health System, 2022 , (<https://www.mayoclinichealthsystem.org>)

 - [4] **Top 4 Tips to Prevent Chronic Diseases**, U.S. Department of Health & Human Services, 2022, (<https://www.cdc.gov>)
-

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com
vahiderfani.ir