

عادات سالم برای تقویت قلب

فشار خون خود را کنترل کنید فشار خون بالا، یک عامل خطر اصلی در مورد بیماری قلبی است. [2]

اگر بتوانید فشار خون خود را در محدوده سالم نگه دارید، فشار بر قلب و عروق شما کاهش می یابد [2]

اگر فشار خون شما به طور مداوم بالاتر از ۸۰/۱۳۰ است، با پزشک خود در مورد اقداماتی که می توانید

برای کاهش تعداد خود انجام دهید صحبت کنید. این چک لیست ساده را برای مدیریت فشار خون

دنبال کنید. [1]. ورزش منظم و رژیم غذایی سالم، به کنترل فشار خون شما کمک می کند. [2]

رژیم غذایی خود را متعادل نگه دارید. وعده های غذایی فقط سوخت نیستند. غذا می تواند دارو باشد.

طبق دستورالعمل های غذایی فدرال برای آمریکایی ها، خوردن درست برای قلب به معنای ساختن

وعده های غذایی بر پایه غلات کامل (سبوس دار)، میوه ها و سبزی ها، افزودن لبنیات

کم چرب (شیر، ماست، دوغ، پنیر)، مرغ، ماهی و آجیل برای تکمیل رژیم غذایی است. مصرف گوشت قرمز،

غذاهای فرآوری شده و غذاهای سرشار از سدیم را محدود یا اجتناب کنید. به یاد داشته باشید که هر

روز مقدار زیادی مایعات، به ویژه آب بنوشید و اگر از طعم چای سبز لذت می برید، را به برنامه خودتان

اضافه کنید. [2]

کلسترول خود را کنترل کنید. میزان کلسترول خون (چربی خون) افراد مبتلا به ناراحتی های قلب و

عروق معمولاً زیاد است. [5] یک رژیم غذایی سالم و ورزش، می تواند به کنترل سطح کلسترول کمک

کند. یکی از راه های کمک به کنترل کلسترول این است که مقدار غذاهای سرخ شده و فرآوری

شده (پیتزا، همبرگر، سوسیس، کالباس) را کاهش دهید. آن ها را با غذاهای گیاهی، غلات کامل (سبوس

دار) و غذاهای کم چربی اشباع جایگزین کنید. [1]

روزانه به اندازه کافی غذاهای حاوی کلسیم مصرف کنید. مصرف کلسیم برای افزایش سلامت قلب و عروق ضروری است. کلسیم یک ماده معدنی مهم است و به عملکرد درست قلب کمک می کند. کلسیم برای پیشگیری از بروز بیماری قلبی- عروقی مفید می باشد. موارد استفاده از کلسیم جهت افزایش سلامت قلب شما عبارتند از: کاهش فشار خون، کاهش کلسترول خون، تنظیم قلب. وجود کلسیم برای انعقاد طبیعی خون و بسیاری از عملکردهای آنزیمی ضروری است. [7]

وزن کمتر، سلامتی قلب بیشتر! اگر اضافه وزن دارید، حتی کاهش ۱۰ درصدی وزن می تواند فشار خون و سطح کلسترول خون را کاهش دهد. همچنین می تواند خطر ابتلا به دیابت (بیماری قند) را کاهش دهد. برای شناسایی وزن مورد نظر، با ارائه دهنده مراقبت های اولیه یا متخصص قلب خود صحبت کنید. [1]

ورزش کنید. قلب شما یک عضله است و درست مانند عضلات شکم یا عضلات شکم، برای قوی ماندن باید به طور مداوم تمرین شود. انجام تمرین های هوازی در بیشتر روزهای هفته به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه به کارکرد قلب شما تا حد امکان کمک می کند. [2] در حالت مناسب، شما حداقل ۳۰ دقیقه، ۵ بار در هفته ورزش کنید. اما اگر در بند زمان هستید، حتی حرکت بیشتر در فواصل ۱۰ دقیقه ای می تواند کمک کننده باشد. بعد از شام پیاده روی سریع داشته باشید. [1]

اعداد خود را بدانید! کنترل فشار خون، قند خون، کلسترول و تری گلیسیرید برای سلامت قلب مهم است. سطوح بهینه را برای جنس و گروه سنی خود بیاموزید. برای رسیدن و حفظ آن سطوح، گام بردارید. به یاد داشته باشید که معاینه های منظم را با پزشک خود برنامه ریزی کنید. اگر می خواهید پزشک خود را خوشحال کنید، سوابق خوبی از موارد حیاتی (برگه آزمایشگاه) خود داشته باشید و آن ها را در قرار ملاقات خود بیاورید. [4]

سیگارتان را خاموش کنید، بدون اما و اگر! در واقع، سیگار کشیدن یکی از عوامل خطر قابل کنترل برای بیماری قلبی است. اگر سیگار می کشید یا از سایر محصولات تنباکو استفاده می کنید موسسه ملی قلب، ریه و خون (NHLBI) و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) همگی، شما را به ترک سیگار تشویق می کنند. این کار می تواند نه تنها برای قلب، بلکه برای سلامت کلی شما نیز تغییرات بزرگی ایجاد کند. [4] سیگار کشیدن، یکی از بدترین کارهایی است که می توانید با قلب خود انجام دهید. فقط یک نخ سیگار در روز شانس ابتلا به بیماری قلبی و سایر بیماری های مزمن را افزایش می دهد. [1].

مصرف میوه ها و سبزی ها را افزایش دهید. در تغذیه سالم و طبیعی بیشتر از سبزی ها و میوه ها، غلات، حبوبات و جوانه ها (جوانه گندم) آن استفاده شود. در میان وعده های غذایی، مقدار زیادی میوه تازه بخورید. میوه و فرآورده هایی بخورید که بدون قند یا دیگر موادقندی مکمل باشند. بهتر است سبزی های یخ زده، بدون کره یا سس های پرچرب بسته بندی شده باشند. حبوبات (نخود، انواع لوبیا، عدس، ماش) تقریباً بدون چربی و سرشار از پروتئین های باارزش هستند و هر کدام شان را که در سبد خریدتان جا بدهید، انتخاب خوبی است. [3]

با صدای بلند بخندید! در زندگی روزمره خود با صدای بلند بخندید. چه دوست دارید فیلم های خنده دار تماشا کنید یا با دوستان خود لطیفه سازی کنید، خنده برای سلامت قلب شما مفید باشد. تحقیقات نشان می دهد خندیدن می تواند هورمون های استرس (فشار روحی) را کاهش دهد، التهاب رگ ها را کاهش دهد و سطح چربی خون خوب (HDL) را که به عنوان "کلسترول خوب" نیز شناخته می شود، افزایش دهد. [4].

به جای مصرف چربی هایی زیان آور حیوانی و اشباع شده، مدتی از روغن های مایع مانند روغن های زیتون، آفتابگردان، ذرت، کانولا، آووکادو، سویا استفاده کنید و نتیجه آزمایش های پزشکی خود را مقایسه نمایید. بهتر است برای پخت و پز غذا، از روغن های گیاهی (مانند: روغن های آفتابگردان، ذرت و سویا) و روغن های ماهی و غیر اشباع استفاده نمایید [3]

شکلات بخورید. شکلات تلخ نه تنها طعم خوشمزه ای دارد، بلکه حاوی فلاونوئیدهای مفید برای قلب است. دانشمندان در مجله **Nutrients** پیشنهاد می کنند که این ترکیبات به کاهش التهاب و کاهش خطر بیماری قلبی کمک می کند. مصرف شکلات تلخ، نه شکلات شیری شیرین شده، در حد اعتدال می تواند برای شما مفید باشد. دفعه بعد که می خواهید شیرینی تان را زیاد کنید، آن را در یک یا دو مربع شکلات تلخ فرو کنید. [4]

آرام باشید، استرس سالم نیست! اگر استرس (فشار روحی) دارید، به احتمال زیاد قلب شما نیز استرس دارد. علاوه بر اثرات منفی استرس بر سلامتی بدن، سطوح بالای استرس باعث ترویج رفتارهای ناسالم مانند سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و پر خوری می شود. [1]

با مصرف کاسنی قلب تان را فعال نماید. کاسنی، از جمله گیاهانی است که مصرف آن به سلامت شما کمک می کند. گیاه کاسنی فعالیت قلب را تقویت می کند. کاسنی دارای املاح پتاسیم و ویتامین C است که پتاسیم موجود در آن باعث تصفیه خون می شود. [10]

سر خواب کلاه نگذارید! هر شب به اندازه کافی و منظم بخوابید. خواب با کیفیت برای سلامتی و تندرستی ضروری است. وقتی بدن شما به اندازه کافی نمی خوابد، قلب شما به طور قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرد. همان طور که بدن شما به استراحت نیاز دارد، قلب شما نیز به استراحت نیاز دارد.

اکثر مردم به شش تا هشت ساعت خواب در روز نیاز دارند. اگر مشکل خوابیدن یا خواب ماندن دارید، با

پزشک خود صحبت کنید تا اختلال خواب را درمان کند. [2]

به آجیل توجه داشته باشید. بادام، گردو، گردو و سایر آجیل های درختی مقدار زیادی چربی، پروتئین و فیبر مفید برای قلب به ارمغان می آورند. آجیل، از بروز حملات قلبی و ابتلا به دیابت (بیماری قند) جلوگیری می کند. در یک تحقیق انجام شده در دانشگاه هاروارد، ۸۶ هزار زن برای ۱۴ سال مورد مطالعه قرار گرفتند. در زنانی که در هفته بیشتر از پنج اونس آجیل و فندق، گردو، بادام زمینی مصرف می کردند احتمال بروز بیماری قلبی ۳۵ درصد کاهش یافت. مصرف بیشتر آجیل منجر به کاهش ۳۹ درصدی در بروز مرگ به علت بیماری قلبی و ۳۵ درصد کاهش در بروز حملات قلبی غیر کشنده گردید. [6][7]

با مصرف بهار نارنج تپش قلب تان را کنترل کنید. بهار نارنج همان شکوفه درخت نارنج است که در فصل بهار درخت را زینت داده و در پاییز و زمستان، جای خود را به میوه نارنج می دهد. بهار نارنج همان گل های درخت نارنج است که دارای بوی معطر و طعم مطلوبی است. بهار نارنج به عنوان یک گیاه دارویی، در درمان بیماری های قلبی و عروقی موثر است. بهار نارنج، برای رفع تپش قلب مفید است. همچنین بهار نارنج تپش نامنظم قلب و اضطراب را از بین می برد. بهار نارنج در تحریک و تقویت عضلات قلب نقش اساسی داشته و در رفع نارسایی ها، ضعف قلب و لخته خون بسیار موثر است. برای کنترل حمله قلبی بهار نارنج را توصیه می کنند. عرق بهار نارنج در تسکین ناراحتی های سینه و تپش قلب موثر است و اعصاب را تقویت می کند. عصاره بهار نارنج موجب بالا رفتن فشار خون و افزایش ضربان قلب می شود. [10]

✚ مصرف گوشت قرمز و فراورده های آن (سوسیس، کالباس و همبرگر) را کاهش دهید؛ به جای اینگونه مواد غذایی، از ماهی و مرغ استفاده نمایید. [3]

✚ پوست مرغ را بگیرید. 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. پوست مرغ علاوه بر دارا بودن چربی فراوان، روغن زیادی را به خود جذب می کند. جدا کردن پوست مرغ، تقریباً سه چهارم مقدار چربی و یک دوم مقدار کالری آن را کاهش می دهد. [3]

✚ مکان شاد خود را پیدا کنید! چشم انداز آفتابی، ممکن است برای قلب شما و روحیه تان مفید باشد. طبق گفته پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، استرس مزمن، اضطراب و عصبانیت می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته را افزایش دهد. حفظ نگرش مثبت به زندگی، ممکن است به شما کمک کند برای مدت طولانی تری سالم بمانید. [4]

✚ گوشت چرخ کرده ای که از قصابی خریداری می کنید معمولاً دارای چربی فراوان است. با خریدن گوشت بدون چربی و چرخ کردن آن درخانه، از مصرف این منبع چربی، پرهیز کنید. [3]

✚ با غذاهای پرچرب، خداحافظ کنید! کاهش مصرف چربی اشباع شده به بیش از ۷ درصد کالری روزانه می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد. اگر معمولاً برچسب های تغذیه را نمی خوانید، از امروز شروع کنید. آنچه می خورید را بررسی کنید و از غذاهایی که چربی اشباع بالایی دارند اجتناب کنید [4]. هنگامی که مواد غذایی بسته بندی شده می خرید، به تاریخ انقضای آن توجه کنید. بهتر است که برای تغذیه کم چرب، این محصولات را انتخاب نکنید. [3]

بعضی از شیرینی ها که برای پیش غذاها تهیه می شود به ظاهر دارای چربی نیستند، ولی سرشار از مواد قندی و چربی بسیار می باشد. به طوری که هر کدام حدود ۱۰ تا ۲۰ گرم چربی دارند. بنابراین توصیه می شود که از این دسرهای (پیش غذاها) زیان آور استفاده نکنید. [3]

بیمه سلامتی قلب با خوردن صبحانه! برای صبحانه وقت بگذارید. اولین وعده غذایی در روز یک وعده غذایی مهم است. خوردن یک صبحانه مقوی، هر روز می تواند به شما در حفظ رژیم غذایی و وزن سالم کمک کند. برای ایجاد یک وعده غذایی سالم برای قلب، به موارد زیر دست پیدا کنید: غلات کامل (سبوس دار) مانند بلغور جو دوسر، غلات سبوس دار (برنج گندم، جو)، نان سنگک، نان جو، منابع پروتئین بدون چربی، محصولات لبنی کم چرب مانند شیر کم چرب، ماست یا پنیر، میوه ها و سبزی ها. [4]

زنجبیل موثر در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی. مهم ترین ترکیبات زنجبیل شامل مواد بودار سوزاننده ای است که بیشترین اثرات اصلی آن مربوط به همین مواد است. زنجبیل جزء گیاهان دارویی مهم است. زنجبیل در بیماری های قلبی استفاده می شود. زنجبیل مقوی قلب، ضد لخته شدن خون می باشد. [10]

مصرف نان ها، شیرینی ها و دیگر خوراکی های تجاری (مانند کیک، نان روغنی، پیراشکی، کلوچه، چیپس، پفک) را کاهش دهید، زیرا اینگونه مواد، سرشار از چربی های پنهان هستند. چیپس یا انواع دیگر سیب زمینی سرخ شده سرشار از چربی می باشد؛ اما چنانچه سیب زمینی آب پز یا کبابی شود و هیچ روغنی هم به آن اضافه نشود، بهترین غذا برای رژیم غذایی است. سیب زمینی را بپزید و آن را با مقدار کمی فلفل، نعناع و آب لیمو پوره کنید. [3]

منبع پروتئین خود را تغییر دهید. گوشت قرمز سرشار از چربی اشباع شده (چربی حیوانی) است که می تواند کلسترول خون را افزایش دهد. مرغ، ماهی یا لوبیا را در اکثر وعده های غذایی جایگزین گوشت قرمز در نظر بگیرید. اگر یک یا دو بار در هفته گوشت قرمز می خورید، سعی کنید از گوشت های بدون چربی، مانند فیله استفاده کنید. [9]

دندان های خود را مرتب مسواک بزنید. بهداشت دهان و دندان، بیشتر از سفید و درخشان نگه داشتن دندان های شما است. با توجه به کلینیک کیولند، برخی تحقیقات نشان می دهد که باکتری هایی که باعث بیماری لثه می شوند می توانند خطر ابتلا به بیماری قلبی را نیز افزایش دهند. [4]

مصرف سبزی های سرخ شده را محدود کنید و به جای آن سبزی های خام و پخته شده استفاده کنید. [8]

با مصرف گیاه بید، از بروز ناراحتی های قلبی پیشگیری کنید. پوست درخت بید، پوسته بیرونی درخت بید است. پوست بید دارای خواص ضد درد، ضد ورم، مسکن، ضد التهاب است. پوست گیاه بید دارای سالیسین است. همان پیش ساز گیاهی آسپرین. تحقیقات مختلف نشان داده اند که مصرف روزانه ی مقدار کم آسپرین، از طریق جلوگیری از تشکیل لخته ی خونی، می تواند خطر حمله قلبی را کاهش دهد. اگر آسپرین دارویی، مانع حمله قلبی می شود، آسپرین گیاهی هم باید همان اثر را داشته باشد، ولی اگر به آسپرین حساسیت دارید، نباید گیاهان شبیه آسپرین هم بخورید. چای پوست بید بنوشید. [10]

هوچ بخورید. افرادی که هوچ مصرف می کنند بیماری های قلبی را از خود دور می سازند. هوچ ها، منبع خوبی از پتاسیم محسوب شده که می توانند سطح سدیم را در بدن کنترل کرده و در نتیجه به کاهش سطح فشار خون بالا در بدن کمک موثر می کنند. مصرف آب هوچ فشار خون بالا را کنترل می کند. هوچ میزان کلسترول خون را کاهش می دهد. هوچ تصفیه کننده ی خون است. [9]

پرخوری ممنوع! کلید اصلی داشتن یک برنامه غذایی متعادل، خودداری از پرخوری است. کم خوردن و خوب خوردن، بهتر از پرخوری است. متأسفانه بیشتر افراد به پرخوری عادت کرده اند. پرخوری نه تنها باعث افزایش وزن می شود، بلکه به تدریج موجب بروز ناراحتی ها و بیماری های گوناگون، از جمله بیماری های قلب و عروق می گردد. [5]

رزماری موثر در سلامت قلب است. رزماری منبع خوبی از آنتی اکسیدان ویتامین E و دیگر آنتی اکسیدان های مهم است. ترکیبات موجود در رزماری مقوی قلب، افزایش دهنده فشار خون است. روغن فرار رزماری به کاهش التهاب و بیماری های قلبی کمک می کند. [10]

به جای کره با روغن زیتون، غذا بپزید. این تعویض آسان به غذای شما کمک می کند تا طعم و مزه تان را بدون افزایش کلسترول حفظ کند. هر دو ماده از چربی ساخته شده اند، اما روغن زیتون فرابکر، دارای چربی اشباع شده بسیار کمتری است [8].

به جای سرخ کردن گوشت مرغ و ماهی در روغن یا کره، می توان با ادویه های خوش بو یا در آب مخلوط با آب لیمو، آب پز کنید. غذاها را با ادویه، گیاهان ادویه ای، میوه ها و سبزی ها مانند لیمو و گوجه فرنگی چاشنی بزنید. گاهی می توان برای سرخ کردن یا تفت دادن سبزی ها به جای روغن، از آب مرغ استفاده کرد، البته در این حالت شعله اجاق گاز باید کمتر از همیشه باشد. همچنین به جای سرخ کردن پیاز با روغن، آن را با آب بپزید. [3]

یک معجون سالم برای قلب درست کنید. برای دم کردن یک فنجان چای سبز یا سیاه نیازی به جادو نیست. نوشیدن یک تا سه فنجان چای در روز ممکن است به کاهش خطر ابتلا به مشکلات قلبی کمک کند. به عنوان مثال، با میزان کمتر آنژین و حملات قلبی مرتبط است. [4].

هل، مقوی قلب! هل مقوی قلب بوده و بیش از این در داروهای قلبی مورد استفاده بوده است. معمولاً

هل به عنوان داروی کمکی و اصلاح کننده ناراحتی های قلبی کاربرد دارد. [10]

گوجه فرنگی بخورید. گوجه فرنگی تقویت کننده قلب است. بر اساس پژوهش های انجام شده در دانشگاه هاروارد که بر روی ۴۰ هزار زن آمریکایی در طی هفت سال صورت گرفته است زنانی که هفت بار در هفته غذاهایی حاوی گوجه فرنگی مصرف کرده اند، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در آن ها ۳۰ درصد کمتر از افرادی است که یک بار در هفته گوجه فرنگی خورده اند. پژوهشگران می گویند هر روز گوجه فرنگی بخورید، زیرا این ماده غذایی، عروق را از رادیکال های آزاد حفظ کرده و فشار خون را کاهش می دهد و به این ترتیب مانع از بروز تصلب شریان ها (سخت شدن دیواره رگ ها)، سکته های قلبی و مغزی می گردد. مصرف یک گوجه فرنگی در روز از بروز بیماری های مربوط به قلب محافظت می کند. مصرف گوجه فرنگی برای آن دسته از افرادی که تصلب شرایین، چسبندگی پلاکت های خون، ضعف عروق و فشار خون مبتلا می باشند تأثیر گذار است. طبق تحقیقات انجام گرفته زنانی که هر روز در وعده های غذایی خود گوجه فرنگی مصرف می کنند کمتر از سایر افراد دچار حمله های قلبی یا مغزی می شوند.

به نوشته نشریه فرانسوی سائته، زنانی که هر روز در وعده های غذایی خود گوجه فرنگی مصرف می کنند، کمتر از دیگر افراد دچار حملات مغزی یا قلبی می شوند. کارشناسان تغذیه توصیه می کنند گوجه فرنگی رسیده با روغن زیتون که خود نقش حافظتی برای رگ ها دارد، پخته شود و سپس مصرف گردد. مصرف منظم عصاره هویج با گوجه فرنگی، چربی های زیان بار خون را کاهش می دهد. به گفته پژوهشگران مصرف عصاره هویج با گوجه فرنگی، با کاهش میزان کلسترول زیان بار خون (LDL) در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی موثر است. گوجه فرنگی دارای اثر رقیق کننده خون می باشد. [6]

جنسینگ، موثر در بهبود عملکرد قلب و عروق. جنسینگ میزان کلسترول خون بد (LDL) را کاهش می‌دهد. جنسینگ ممکن است باعث افزایش کلسترول خوب خون (HDL) شود. گزارش شده است که جنسینگ کره‌ای بر دستگاه گردش خون، به ویژه در مشکلات وریدی و شریانی تأثیری شایسته دارد. جنسینگ، قدرت سیستم و قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. [10]

در کنار هر غذا یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزی‌های فصل مصرف کنید. سالاد شما باید محتوی سبزی‌های تیره رنگ، به خصوص اسفناج و کاهو باشد. هنگام خوردن ناهار، یک بشقاب بزرگ سالاد را با لوبیا، نخودفرنگی، خیار گوجه فرنگی، کاهو، پیاز، کلم بروکلی و یا دیگر حبوبات مورد علاقه تهیه کنید. سالادهای سبزی را بلافاصله بخورید، در غیر این صورت روی آن‌ها را بپوشانید و در یخچال قرار دهید. [9]

بلغور جو دوسر را جایگزین غلات صبحانه سرد کنید. بیشتر غلات سرد پر از قند هستند و نه چیزهای دیگر. بلغور جو دوسر، یک غلات کامل (سبوس دار) است که می‌تواند به کاهش کلسترول خون کمک کند. به علاوه، سرشار از فیبر (الیاف غذایی) است که می‌تواند به شما کمک کند مدت طولانی تری نسبت به غلات تصفیه شده، احساس سیری کنید [9]

جاده سلامتی را با پای پیاده طی کنید! دفعه بعد که احساس ناراحتی، یا عصبانیت کردید، قدم بزنید. حتی یک پیاده روی ۵ دقیقه‌ای، می‌تواند به پاکسازی سر و کاهش سطح استرس (فشار روحی) شما کمک کند که برای سلامتی قلب تان مفید است. هر روز نیم ساعت پیاده روی برای سلامت جسمی و روانی شما بهتر است. [4].

سلامت قلب با قره قات! گیاه قره قاط و میوه آن برای داشتن سلامت جسم مفید است. آب قره قاط سرشار از ویتامین C است که برای سلامت قلب و عروق و دستگاه ایمنی سالم ضروری است. گیاه

قره‌قاط جهت کاهش فشار خون و قند خون و همچنین درمان اختلالات عروقی به کار می‌رود. دانه‌های قره‌قاط، حاوی انسولین می‌باشد و خوردن آن برای رفع بیماری قند مفید است. قره‌قاط موجب افزایش استحکام دیواره مویرگ‌ها شده و به گردش خون مویرگی کمک می‌کند. [10]

انگور میوه با ارزش برای سلامت قلب و عروق، انگور یکی از میوه‌های پرخاصیتی است که تاثیر زیادی در سلامت قلب دارد. انگور سلامت قلب را بهبود می‌بخشد. انگور از جهات مختلفی برای قلب مفید است. انگور برای درمان ناراحتی‌های قلبی سودمند است. این میوه خوشمزه دارای مقدار زیادی پلی‌فنول است. این ماده دارای خواص ضد اکسیدان است که خوردن آن انسان را از بعضی بیماری‌های سخت، مانند بیماری‌های قلب مصون می‌دارد. تصور می‌شود که پلی‌فنول‌های موجود در انگور، می‌توانند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی (CVD) کمک کنند. همچنین می‌تواند با جلوگیری از ایجاد پلاکت و کاهش فشار خون و خطر ضربان قلب، به سلامت قلب کمک نمایند.

خرفه، موثر در پیشگیری از ناراحتی‌های قلبی. گیاه خرفه، بهترین منبع ترکیبات مفیدی به نام اسیدهای چرب امگا ۳ است. امگا ۳، از لخته شدن خون منجر به حمله‌ی قلبی جلوگیری می‌کند. به علاوه، خرفه سرشار از مواد آنتی‌اکسیدان است که این مواد از بروز بیماری‌های قلبی و سرطان پیشگیری می‌کنند. خرفه کلسیم و منیزیم را هم به مقدار مساوی دارد. کلسیم برای قلب بسیار مفید است. [10]

هنگام غذا خوردن، آرامش خود را حفظ نمایید. می‌دانید که هر چه آرام‌تر غذا بخورید احساس سیری خواهید کرد. بنابراین هنگام غذا خوردن باید آرامش داشته باشید. [5]

در حین انجام کارها ورزش کنید. اگر می‌توانید، پیاده روی یا با دوچرخه به فروشگاه بروید. اگر رانندگی می‌کنید، کمی دورتر از ورودی فروشگاه، پارک کنید تا مراحل بیشتری را پیاده طی کنید. [8]

گل سرخ را امتحان کنید! گل سرخ به دلیل خواص قلبی سالم خود، شایسته تقدیر است. گل سرخ را می توان برای درمان فشار خون و چربی خون استفاده کرد و می تواند به افزایش گردش خون کمک کند. [11]

پرتقال در دسته میوه های سالم برای قلب! تحقیقات نشان می دهد که فلاونوئیدهای موجود در پرتقال دارای قدرت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی قوی هستند. آنها ممکن است به بهبود فشار خون کمک کنند و خطر ابتلا به تصلب شرایین را از بین ببرند.

قوت قلب با اسطوخودوس! در طب گیاهی و سنتی ایران از گیاه اسطوخودوس برای تقویت قلب استفاده می شود. اسطوخودوس، تپش قلب را از بین می برد. مطالعات آروماتراپی ثابت کرده اند که اسطوخودوس گردش خود را بهبود می بخشد تا به مبارزه با بیماری قلبی کمک کند. یک مطالعه اخیر به بررسی تأثیر و یافته های آروماتراپی، اسطوخودوس بر سلامت قلب را نشان می دهد. اسطوخودوس ضدآریتمی (بی نظمی ضربان قلب) است. [10]

باویتامین B6 دوست شوید! ویتامین B6 به حفظ تعادل سدیم و پتاسیم کمک می کند. ویتامین B6 برای پیشگیری از بروز 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. 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. [20]

از مصرف میوه های قرمز رنگ غافل نشوید. میوه های قرمز رنگ، می تواند سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را افزایش دهد. مصرف روزانه ی میوه های قرمز رنگ می تواند برای سلامت قلب و عروق مامفید باشد . پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که برای بالا بردن سلامت عمومی و کاهش خطر بروز بیماری های قلب و عروق لازم است که مردم روزانه از آنتی اکسیدان ها بهره مند شوند. پس تمامی میوه های قرمز رنگ میل کنید تا قلب تان در سلامت باشد. [12]

مراقب مصرف نمک تان باشید. افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، باید از مقدار نمک خوراکی مصرفی خود بکاهند، یا حتی به کلی از مصرف آن صرفه نظر کنید. به عبارتی این اشخاص باید نمکدان را کنار بگذارند (هم روی میز و هم کنار اجاق گاز) و از مواد غذایی که دارای سدیم زیاد هستند و یا غذاهای آماده که نمک زیادی دارند به هیچ وجه استفاده نکنید. اما به جای نمک می توان از پودرهای گیاهی مانند آویشن، پونه، کاکوتی، سیر، موسیر، پیاز و آب لیمو استفاده نمایید. [19]

مصرف اسید فولیک راجدی بگیرید. 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. [20]

توت ها را به یاد داشته باشید. توت فرنگی، زغال اخته، تمشک و تمشک سرشار از مواد مغذی مهمی هستند که نقش اساسی در سلامت قلب دارند . توت ها سرشار از آنتی اکسیدان هایی هستند که به پیشگیری از بروز بیماری قلبی کمک می کند . مطالعات نشان می دهد که مصرف زیاد توت ها می تواند چندین عامل خطر برای بیماری قلبی را کاهش دهد. [13]

• سیب بخورید. سیب سلامت قلب را تضمین می کند . این میوه مفید مقوی قلب است. انواع مختلف سیب حاوی ماده مغذی محافظ قلب است. سیب قرمز، بیشترین آنتی اکسیدان را دارد. مصرف سیب کمک

زیادی به درمان و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی می کند. مشخص شده است که بین سیب و خطر کمتر ابتلا به بیماری های قلبی رابطه ای وجود دارد. مطالعات پژوهشگران علوم تغذیه در کشور آمریکا نشان می دهد که خوردن یک سیب در روز می تواند از ابتلا به بیماری های قلب و عروق پیشگیری کند. [21] چندین مطالعه نیز نشان داد افرادی که به طور منظم سیب می خورند کمتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا هستند.

ویتامین C، ویتامین سلامت قلب و عروق، 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 تصلب شرایین یا سخت شدن دیواره رگ ها می شود محافظت می کنند. [20]

از مصرف غذاهای حاوی منیزیم غافل نشوید. منیزیم برای قلب، خون و عروق تان مفید است. کمبود این ماده معدنی ضروری اغلب ریشه بروز بسیاری از مشکلات قلبی عروقی است. سیب های ارگانیک، زردآلو، موز، مخمر غذایی (مخمر آبجو)، سبزی های برگ سبز، سیر، لوبیا، لوبیای سویا، محصولات سویا، آجیل و دانه های خام، برنج قهوه ای، گندم کامل و سایر غلات سبوس دار که سرشار از منیزیم هستند استفاده کنید. [18]

از مصرف ویتامین آفتاب، غافل نشوید. 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.[20]

گیلاس سلامت قلب را تقویت می کند .[15]گیلاس باعث کاهش سطح کلسترول شد که می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد.[16] .

پتاسیم برای افزایش سلامت قلب و عروق ضروری است. مصرف پتاسیم در کنترل فعالیت قلب موثر است. پتاسیم به طریقی در انسان، عامل حفظ فشار خون در سطح مناسب برای ایجاد سلامتی مطلوب دستگاه قلب و عروق است. توانایی پتاسیم جهت کاهش فشار خون چنان است که برخی از دانشمندان معتقدند کمبود این ماده معدنی نزد برخی افراد خاص ممکن است واقعا آغازگر افزایش فشار خون باشد.[7]

ویتامین E، حریفی قوی و تازه نفس در برابر بیماری های قلب و عروق! 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 درکاستن از خطر بیماری های قلبی و کمک به تنظیم جریان خون موثر است.[20]

قبل از خواب پر نشوید! دوست دارید یک شام دیرهنگام یا شاید یک میان وعده غذایی سنگین، قبل از خوابیدن بخورید؟ ممکن است به سلامتی خود آسیب برسانید .آنچه اتفاق می افتد این است که دیرهنگام خوردن شام یا میان وعده غذایی سنگین، می تواند باعث ناراحتی معده شود و فرد را برای مدت طولانی تری بیدار نگه دارد.اطمینان یافتن از اینکه ظرف دو ساعت پس از رفتن به رختخواب غذا

نخوريد، خواب و متابوليسم (سوخت و ساز بدن) را بهبود مي بخشد و هضم غذا را بهبود مي بخشد . همه اينها براي قلب و بدن شما مفيد هستند.[22]

منابع مورد استفاده:

- بهترين زيستن با قلبي سالم،وحيد عرفاني،چاپ اول،۱۳۸۴، انتشارات به آفرين
- [20] به دنياي ويتامين هاي مورد نياز قلب خوش آمدید! وحيد عرفاني،(vahiderfani.ir)
- تغذيه صحيح،ضامن سلامتي،وحيد عرفاني،چاپ دوم،۱۳۹۰،انتشارات آسيم
- [10] داروخانه سبز،براي افزايش سلامت قلب و عروق،وحيد عرفاني،(vahiderfani.ir)
- [21]سيب معجزه اي براي تقويت قلب،وحيد عرفاني،(vahiderfani.ir)
- [18]عمر طولاني ،با قلبي سالم: اقدامات موثر در افزايش سلامت قلب و عروق،وحيد عرفاني ، (vahiderfani.ir)
- [3]غذاهای پرچرب،تهدیدی برای سلامت قلب و عروق،وحيد عرفاني،(vahiderfani.ir)
- [6]قلب سالم با تغذیه سالم: چه بخوریم تاقلبي سالم داشته باشیم؟،وحيد عرفاني، (کتاب جديد در دست چاپ)
- [7]قلب سالم براي همه،وحيد عرفاني،چاپ اول،۱۳۸۹،نشر فرهنگ انديشمندان
- [17] قلب و عروق سالم ،با رنگين کماني از ميوه هاي رنگارنگ،وحيد عرفاني (vahiderfani. Ir).

- [9] قلب و عروق سالم، با یک سبد سبزی های رنگارنگ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

- کلسترول اضافی، خداحافظا!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال

گیلاس، میوه خوشمزه و شگفت انگیز: فواید گیلاس در افزایش سلامتی و پیشگیری از
بروز بیماری ها، (vahiderfani.ir) - [۱۵]

- [19] مواد معدنی که به سلامت قلب و عروق کمک می کنند، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

- [12] میوه های قرمز برای سلامت قلب و عروق، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

- [5] وزن کمتر، قلب و عروق سالم تر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

- **13 Amazing Benefits of Apple**, Organic Information Services, 2018
(<https://www.organicfacts.net>)

- **15 Best Foods for a Healthy Heart and Cardiovascular System**, My Food Data, 2022, (<https://www.myfooddata.com>)

- **Five Super Foods for Your Heart**, WebMD, 2022,
(<https://www.webmd.com>)

- **Fruit, Vegetables and Heart Health**, National Heart Foundation of Australia, 2021, (<https://www.heartfoundation.org.au>)

- **Health Benefits of Eating Nuts**, Healthline, 2020,
(www.healthline.com)

- **[1]6 Healthy Habits to Strengthen Your Heart**, Temple University Health System, 2022, (<https://www.templehealth.org>)

- [4] **28 Healthy Heart Tips**, Healthline, 2022, (<https://www.healthline.com>)

 - **Heart-healthy diet: 8 steps to prevent heart disease**, Mayo Foundation, 2022, (<https://www.mayoclinic.org>)

 - [2] **5 Heart Healthy Habits**, Scripps Health, 2022, (<https://www.scripps.org>)

 - [22] **5 Heart-Healthy Habits You Can Start Today**, Beaumont, 2022, (<https://www.beaumont.org>)

 - [11] **5 Heart-Healthy Herbs**, Bastyr University, 2022 (<https://bastyr.edu>)

 - [14] **How Fruits May Contribute to Heart Health**, Zoe, 2022, (<https://joinzoe.com>)

 - [13] **15 Incredibly Heart-Healthy Food**, Healthline, 2022, (<https://www.healthline.com>)

 - **Minerals and Vitamins for Heart Health**, RB Health (US), (<https://www.schiffvitamins.com>)

 - [8] **10 practical, Daily Tips to Improve Heart Health**, The University of Texas Southwestern Medical Center, 2022, (<https://utswmed.org>)

 - **Superfruits**, Paul Gross, the McGraw-Hill, 2010

 - **The American Heart Association Diet and Lifestyle Recommendations**, American Heart Association, 2020, (<https://www.heart.org>)
-

- **Vitamins and Your Heart**, Harvard University, 2020,
(<https://www.health.harvard.edu>)

-[16]17 **Wonderful Health Benefits Of Cherries**, Plants Hospital ,
2022, (<https://plantshospital.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com