

تصلب شرایین، دشمن پنهان و خطرناک برای رگ ها

روش های موثر پیشگیری از بروز تصلب شرایین، با تغذیه سالم



تصلب شرایین، به معنای تنگ شدن دیواره رگ ها به دلیل رسوب چربی است.^۱

تصلب شرایین، گونه بسیار شایعی از گرفتگی رگ ها است. همچنین تصلب شرایین، با تجمع ذرات چربی در لایه داخلی دیواره سرخرگی آغاز می شود. وقتی دیواره داخلی یک سرخرگ آسیب ببیند، یک نوع از سلول های خونی به نام پلاکت در محل آسیب دیده، گرد هم می آیند. رسوب های چربی هم در این نقاط جمع می شوند. ابتدا رسوب ها فقط شامل هزارها سلول حاوی چربی است، اما با پیشرفت این فرایند، پلاکت ها به لایه های عمیق تر دیواره سرخرگ حمله می کنند و باعث ایجاد زخم و رسوب پلاک می شوند.^۱

مهم ترین خطر این رسوب های پلاک، تنگ شدن مجرای سرخرگی است که خون در آن جریان می یابد. وقتی این حالت روی می دهد، بافت های بدن

که از طریق سُرخ‌رگ مبتلا تغذیه می‌شوند، به مقدار کافی خون دریافت نمی‌کنند.^۱

نشانه اصلی تصلب شریان، جمع شدن مقدار زیاد رسوب چربی یا پلاک در رگ‌ها است. است، چنانچه دیواره رگ‌ها و سرخرگ‌ها بسته شوند و خون نتواند به راحتی از آن‌ها عبور کند، فرد مبتلا به ناراحتی‌های خطرناک مانند حمله و سکته قلبی می‌شود.^۱

تصلب شرایین که بر اثر رسوب چربی در دیواره رگ‌ها ایجاد می‌شود، اصلی‌ترین علت بروز سکته‌های قلبی و مغزی است. همچنین تصلب شرایین، علت اصلی بیماری‌های قلبی است. تصلب شرایین علت اصلی پُرفشاری مزمن خون است. تصلب شرایین مانع کارکرد خوب مغز می‌شود. در برخی موارد، تصلب شرایین ممکن است حتی به سکته منجر شود.^۱

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.^۱

علل بروز تصلب شرایین عبارتند از: اعتیاد به سیگار و الکل، 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).^۱

یک رژیم غذایی سالم قلب، با توجه نزدیک به آنچه که می خورید آغاز

می شود شما می توانید خود را متصلب شرابین که باعث بروز بیماری های قلب و

عروقی شود، با رعایت رژیم غذایی سالم و مناسب کاهش دهید.^۱

توصیه های مهم:

معاینات منظم انجام دهیم. از پزشک خود بخواهید فشار خون و کلسترول

شما را بررسی کند. فشار خون بالا می تواند تصلب شرابین را با سخت شدن و

ضخیم شدن دیواره شریان ها، پیچیده تر کند. در مورد سلامت خود و عوامل

خطر زای تصلب شرابین با پزشک خود صحبت کنید.^{۱۲}

افراد با سابقه خانوادگی تصلب شرابین مراقب باشید. سابقه خانوادگی در

بروز زود هنگام تصلب شرابین، نشان دهنده افزایش احتمال تصلب شرابین 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.^۱

از رژیم غذایی مناسب پیروی نماییم. چنانچه پزشک تشخیص داد که احتمال

ابتلا به تصلب شرابین را دارید، باید یک رژیم غذایی کم چرب و پر فیبر

(الیاف غذایی) داشته باشید.^۱

از مصرف سبزی‌های تازه در برنامه غذایی روزانه غافل نشویم. سبزی‌ها، حاوی مواد مغذی مفیدی هستند که به جلوگیری از بروز بیماری‌های قلب عروق کمک کند. خوردن سبزی‌ها، از بروز تصلب شرایین جلوگیری می‌کند. پژوهشگران می‌گویند مصرف سبزی‌ها، احتمالاً از سخت شدن دیواره رگ‌های قلب جلوگیری می‌کند.^۱ محدود کردن سبزی‌ها در سس‌های خامه‌ای، سبزی‌های کنسرو شده با سدیم بالا و آن‌هایی که سرخ شده هستند، مهم است.^۸

رنگین کمانی از میوه‌های رنگارنگ برای خود انتخاب کنیم. میوه، مانعی برای بروز تصلب شرایین است. دکتر شارمین گریفیتز، سخنگوی "بنیاد قلب در بریتانیا" در ارتباط با این تحقیق آمریکایی گفت: "همواره توصیه می‌شود که افراد در تغذیه روزانه خود، حداقل پنج وعده میوه و سبزی در نظر بگیرند."^۱

فیبرهای غذایی مصرف نماییم. جو دوسر، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش)، سیب و گلابی سرشار از فیبر (الیاف غذایی) محلول هستند که به کاهش کلسترول خون (چربی خون) کمک می‌کنند. مصرف منظم غذاهای فیبردار، به کاهش کلسترول بد خون (LDL) و در نتیجه کاهش خطر تصلب شرایین کمک می‌کند.^۱

سبزی‌ها، میوه‌ها، غلات، و حبوبات بخوریم. این شگفتی‌های زیبا و خوشمزه از طبیعت، یکی از تدابیر قدرتمند در مبارزه با بیماری قلبی است.^۱

چربی‌های سالم را در رژیم غذایی خود بگنجانید، به طور ایده‌آل به شکل کم‌تصفیه‌شده ممکن مانند انتخاب آجیل و دانه‌ها به جای روغن‌های تصفیه‌شده. با این حال، برخی از روغن‌ها گزینه‌های سالم‌تری هستند و مهم است که انواع آجیل و دانه‌های کم نمک یا بدون نمک، را انتخاب کنید. منابع سالم چربی عبارتند از آجیل و کره آجیل دانه‌ها (آفتابگردان، کدو تنبل).^۱ زنجبیل مصرف کنیم. زنجبیل، به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

همچنین زنجبیل از تشکیل لخته خون جلوگیری می‌کند.^۱

مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید. با محدود کردن مصرف مواد قندی و شیرین (کیک، آب نبات، و دیگر مواد غذایی با قند بالا) می‌توانید میزان تری‌گلیسیرید، کلسترول بد (LDL) را کاهش داده و در عوض، از بروز تصلب شرایین جلوگیری نمایید.^۱

چای سبز، برای بهبودی تصلب شرایین بسیار مفید است. تحقیقات نشان داده است که نوشیدن چای سبز ممکن است به جلوگیری از بیماری‌های قلبی عروقی کمک کند.^۱

غلات سبوس دار را انتخاب کنیم. غلات سبوس دار (گندم، جو، برنج)، منابع خوبی از فیبر (الیاف غذایی) و دیگر مواد مغذی است که نقش مهمی در تنظیم فشار خون و سلامت قلب است. شما می‌توانید مقداری از غلات سبوس دار، در رژیم غذایی قلب سالم داشته باشید.^۱

از مصرف سویا غافل نشویم. مصرف سویا در برنامه غذایی روزانه، به درمان تصلب شرایین کمک می‌کند. جایگزینی شیر و فرآورده های آن با شیر سویا، به طور موثر در درمان کلسترول بالا (چربی خون) و تصلب شرایین موثر است.^۱

سیر را امتحان کنیم. از سیر می‌توان به عنوان درمان کمکی در پیشگیری از

بروز تصلب شرایین کمک گرفت. مصرف سیر، رگ‌ها را نرم و جوان

نگه می‌دارد.^۱

بلغور جودوسر را دریابیم! داشتن یک کاسه بلغور جودوسر، برای صبحانه به طور موثر می‌تواند به شما در پیشگیری از بروز تصلب شرایین و بیماری های دیگر قلبی کمک نماید. بلغور جو دوسر، حاوی مقادیر بالایی از فیبر غذایی می باشد، که می‌تواند کلسترول خون (چربی خون) را پایین بیاورد. بلغور جو دوسر غنی شده، حاوی ویتامین های گروه B از جمله نیاسین و ویتامین B6 است.^۱

بادام بخوریم. بادام بهترین انتخاب است!؛ زیرا سرشار از چربی های تک غیراشباع، ویتامین E، فیبر و پروتئین است. همچنین منیزیم موجود در بادام از تشکیل پلاک جلوگیری می‌کند و فشار خون را کاهش می‌دهد.^{۱۰} بادام به عنوان یکی از فعال ترین آنتی اکسیدان محلول در چربی مانند ویتامین E است.

ویتامین E، به از بین بردن کلسترول کمک می‌کند. تحقیقات توانایی بادام به

افزایش کلسترول خوب (HDL) و کاهش کلسترول بد (LDL) را تایید کرده است. همچنین مصرف بادام مانع از التهاب و گرفتگی رگ ها می شود.^۱

مصرف کرفس را در برنامه غذایی فراموش نکنیم. مصرف کرفس در

پیشگیری از بروز تصلب شرایین موثر است.^۱

مصرف نمک خوراکی تان را کاهش دهیم. از افزودن نمک اضافی به غذاها، جلوگیری کنید. محدود کردن نمک خوراکی در پیشگیری از تصلب شرایین موثر است. کاهش مصرف نمک به کنترل فشار خون شما کمک می کند. انجمن قلب آمریکا توصیه به محدود کردن مصرف نمک به بیش از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز می کند، که معادل یک قاشق چای خوری از نمک است.^۱

با غذاهای پرچرب خداحافظی نماییم! از مصرف غذاهای پرچرب، خودداری نمایید. مصرف چربی و منابع حیوانی بیشتر، منجر به افزایش تصلب شرایین یا ایجاد لخته در عروق کرونر (عروق غذا دهنده قلب) می گردند. کاهش رسوب های چربی در شریان ها، در پیشگیری از بروز تصلب شرایین بسیار موثر است.^۱

محصولات لبنی، انتخاب های خوب شامل شیر کم چرب، پنیر و ماست است. از شیر پرچرب و سایر محصولات لبنی در رژیم غذایی خود اجتناب کنید، یا آن را محدود کنید.^۸

منابع کم پروتئین در رژیم غذایی شما مهم است، چه از منابع حیوانی یا گیاهی باشد. منابع خوب پروتئین عبارتند از: گوشت بدون چربی (مانند ۹۵ درصد گوشت چرخ کرده یا طیور بدون پوست، ماهی، به ویژه ماهی های چرب

آب سرد(ماهی آزاد، ماهی تن، قزل آلا، تخم مرغ، سویا، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود).^{۱۴}

با کنترل چشم، زندگی خود را شیرین نماییم! بررسی های تازه نشان می دهد افرادی که همسران پرخاشگر دارند، بیشتر در خطر ابتلا به عارضهٔ تصلب شرایین هستند.^۱

غذاهای سرشار از اسید فولیک بخوریم. اسید فولیک، رگ ها را تمیز می کند و فرآیند ساخت کلسترول خوب خون (HDL) را افزایش می دهد. تحقیقات متعددی نشان داده اند که اسید فولیکی که به طور طبیعی در مواد غذایی یافت می شود، می تواند باعث کاهش ماده ای در خون به نام هموسیستئین شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری کند. اسفناج، مارچوبه، انواع لوبیا (لوبیا سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی)، نخود خشک، نخود سبز، عصاره مخمر، کلم قرمز، کلم برگ، کلم بروکلی، چغندر، شلغم، دارای اسید فولیک هستند.^۱

غذاهای حاوی ۳ امگا را دریابیم! امگا ۳، می تواند تجمع پلاکت ها را در رگ ها کاهش دهد (که خطر لخته شدن خون را کاهش می دهد)، سطح تری گلیسیرید را کاهش می دهد و سطح کلسترول خوب خون (HDL) را افزایش می دهد، که این امر، به مقابله با اثرات رسوب پلاک و کلسترول بد خون (LDL) کمک می کند.^۲

از خوردن انار غافل نشویم. 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 می شود. پژوهشگران می گویند مصرف انار، مانع تصلب شرایین می شود.^۱

میزان کلسترول خون (چربی خون) خود را کنترل کنیم. کلسترول که نوعی چربی است، در پیدایش و گسترش گرفتگی رگ ها نقش مهمی دارد، زیرا می تواند در دیواره رگ ها رسوب کند و همراه با سایر عوامل به تنگی و بسته شدن سرخرگ ها بیانجامد.^{۱۱}

بالا بودن میزان کلسترول خون، از عوامل مهم ابتلا به بیماری تصلب شرایین است. کلسترول، که نوعی چربی است، در پیدایش و گسترش تصلب شرایین نقش مهمی دارد، زیرا می تواند در دیواره رگ ها رسوب کند و همراه با دیگر عوامل دیگر به تنگی و بسته شدن سرخرگ ها بیانجامد. افزایش کلسترول بد خون (LDL)، یکی از عوامل خطر عمده در بروز تصلب شرایین است. به طور کلی بالا بودن میزان کلسترول خون، موجب بروز تصلب شرایین می شود.^۱

مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و نیز افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند، توصیه می شود. انجمن قلب آمریکا مصرف دو وعده ماهی (ماهی سرشار از اسید چرب امگا 3 (مانند قزل آلا) را در هفته توصیه می کند.^۱

ماهی مصرف کنیم. ماهی، منبع بسیار خوبی از پروتئین و سایر مواد مغذی است. همچنین حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، که ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکتة مغزی کمک کند.^۱ ماهی های چرب، از جمله سالمون، ساردین و ماهی خال مخالی، منبع قوی از چربی های امگا ۳ هستند، چربی های غیر اشباع ضد التهابی قوی که اثرات محافظتی در برابر التهاب رگ ها و تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) دارند.^۲ دانشمندان معتقدند که این مواد، باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین خودداری از افزایش چربی های بد خون می شوند.^۲

قلب سبزی ها را دریابیم! گوجه فرنگی، حاوی ترکیبات مفیدی است که در پیشگیری از بروز تصلب شرایین موثر است.^۱

فَعَال و پُرْتَحْرک باشیم. ورزش، ایجاد تصلب شرایین را به تأخیر می اندازد. پژوهش های پزشکی نشان داده اند که داشتن یک زندگی کم تحرک، احتمال بروز دیابت (بیماری قند)، چاقی و بیماری کرونری قلب را افزایش می دهد. پیاده

روی، دوچرخه سواری، تنیس روی میز، باغبانی و دویدن آرام، فعالیت‌های بدنی مناسبی هستند که اثر مفیدی بر تندرستی شما خواهند داشت.^۱

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. با مصرف سیگار، توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می‌یابد. عوامل سرطان زای دود سیگار، به دیواره سرخرگ‌ها آسیب می‌رسانند. سیگار کشیدن، باعث افزایش ایجاد لخته شدن خون می‌شود. همچنین خطر جدی برای بروز تصلب شرایین و بیماری قلبی است. ترک سیگار، یکی از توصیه‌های مهم پزشکان برای پیشگیری از بروز تصلب شرایین است.^۱

مُوسیر مصرف کنیم. متخصصان تغذیه معتقدند که وجود مُوسیر در غذاها، باعث تقویت معده می‌شود و به کنترل فشار خون، کاهش چربی‌های خون کمک می‌کند و از بروز تصلب شرایین جلوگیری می‌کند. همچنین مصرف مُوسیر، رگ‌ها را نرم و جوان نگه می‌دارد.^۱

بی خیال بوی پیاز شویم! در کنار غذای خود پیاز مصرف نمایید. مصرف پیاز در پیشگیری از بروز تصلب شرایین موثر است.^۱ یک مطالعه ۱۵ ساله که روی ۱۲۲۶ زن ۷۰ ساله و بالاتر انجام شد، نشان داد که مصرف بیشتر پیاز، با کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری تصلب شرایین مرتبط است.^{۱۲}

پیاز، خون را رقیق و از ایجاد لخته در خون جلوگیری می کند. توصیه دانشمندان برای اینکه خون شما عاری از لخته باشد، خوردن پیاز است. همچنین پیاز حاوی آدنوزین و دیگر رقیق کننده خون که برای کمک به جلوگیری از لخته شدن خون موثر است، می باشد. پیاز می تواند به حفظ عروق کرونر (رگ های غذا دهنده قلب) یا افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک کند.^۱

در پیشگیری از بروز دیابت پیش قدم شویم. در صورت ابتلا به بیماری دیابت (بیماری قند) به دنبال درمان آن باشید. دیابت شیرین، یکی از بیماری هایی است که می تواند باعث بروز زمینه مناسب جهت ابتلا به تصلب شرایین گردد. یکی از راه های درمان تصلب شرایین، کنترل دیابت است.^۱

توصیه های پزشک خود را جدی بگیریم.

در صورت ابتلا به دیابت، بیمار باید با رژیم غذایی مناسب و استفاده از داروهای لازم بیماری قند خود را کنترل کند. بهتر است به صورت دوره ای 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 بیماری های عروقی و به ویژه تصلب شرایین دارد.^۱

سیب بخوریم. سیب از بروز تصلب شرایین جلوگیری می کند. پژوهشگران علوم پزشکی اعلام کردند با مصرف میوه هایی مانند سیب و انگور و آب آن ها ، می توان از تشکیل پلاک ها و بروز تصلب شرایین جلوگیری کرد.^۱

استرس تان را کنترل نماییم. تا می‌توانید استرس (فشار روحی) خود را کاهش دهید. استرس از طریق افزایش هورمون های استرس (از جمله آدرنالین) موجب تولید و افزایش کلسترول می‌شود. استرس مداوم ، می‌تواند فشار خون را بالا می‌برد و به قلب شما آسیب بزند. پیدا کردن راه هایی مانند تنظیم اولویت ها و دور شدن خود از شرایط ناسالم، استراحت و شل کردن عضلات، جهت کاهش میزان استرس لازم است .

گیلاس بخوریم. خوردن گیلاس برای افرادی که تصلب شرایین دارند، مفید

است. ۱

فشار خون خود را کنترل کنیم، به ویژه چنانچه سابقه فشار خون را دارید. فشار خون بالا، می‌تواند فرآیند تصلب شرایین را افزایش دهد. فشار خون بالا ، افزون بر این که فشار بیشتری بر قلب وارد می‌سازد و نیاز آن به خون را افزایش می‌دهد، روند تصلب شرایین را هم تسریع می‌کند و باعث آسیب اندام‌های گوناگون بدن می‌شود. همچنین 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. ۱

پرتقال بخوریم. مصرف منظم پرتقال به دلیل دارا بودن ویتامین C از بروز تصلب شرایین پیشگیری می کند. استفاده مداوم از پرتقال در کاهش تصلب شرایین، سکته قلبی و مغزی موثر است.^۱

توت فرنگی بخوریم. توت فرنگی، دارای مقادیر فراوان کلسیم و فسفر است. همچنین توت فرنگی از بروز تصلب شرایین جلوگیری می کند.^۱

مصرف دارچین را جدی بگیریم. دارچین به کاهش عوامل خطر مرتبط با تصلب شرایین و بیماری های قلبی کمک می کند. شش گرم دارچین در روز می تواند کلسترول بد خون (LDL)، سطح تری گلیسیرید و غیره را کاهش دهد. دارچین، یکی از بهترین ادویه هایی است که می تواند گرفتگی رگ ها را باز کند.^۸

چاقی، خداحافظ! چاقی، عامل خطر مهمی برای افزایش فشار خون است. همچنین چاقی یا اضافه وزن، موجب افزایش مقاومت سلول های بدن نسبت به انسولین می شود. شما باید زیر نظریک پزشک یا متخصص تغذیه، وزن بدن تان را به میزان متناسب، با قد، جنس و سن خود برسانید. به طور کلی برای جلوگیری از بروز تصلب شرایین و بیماری های قلبی، کاهش وزن اضافی بسیار مهم است. حفظ وزن سالم، کمک می کند تا سطح کلسترول و فشار خون خود را کنترل کنید و خطر ابتلا به دیابت (بیماری قند) را کاهش دهید.^۱

انگور قرمز بخوریم. انگور قرمز، از بروز تصلب شرایین و گرفتگی رگ ها جلوگیری می کند. آنتی اکسیدان های موجود در انگور، از بروز تصلب شرایین جلوگیری می کنند.^۱

از جو دوسر کمک بگیریم. خوردن جو دوسر، می تواند به کاهش قابل توجه عوامل خطرزای تصلب شرایین، از جمله سطوح بالای کلسترول بد خون کمک کند.^{۱۰}

مصرف مَرزه رافراموش نکنیم. مصرف سبزی مَرزه، برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است و برای گلبول سازی مفید است. منیزیم موجود در مَرزه، برای سیستم قلب و گردش خون مفید است. همچنین منیزیم برای سلامت رگ های خونی و دستگاه قلب و عروق موثر می باشد. مَرزه در کاهش دردهای قلبی مربوط به گرفتگی شدید رگ های قلب مفید می باشد. همچنین پتاسیم موجود در مَرزه، به کنترل ضربان قلب و فشار خون کمک می کند. فیبر (الیاف غذایی) موجود در مَرزه، به کاهش کلسترول بد خون (LDL) کمک می کند. همچنین در افزایش سطوح کلسترول خوب خون (HDL) موثر است.^۷

به اندازه کافی تخم مرغ بخوریم. به نظر می رسد تخم مرغ، به جلوگیری از تجمع پلاک در دیواره رگ ها کمک می کند. مطالعه ای که در چین انجام شد و در مجله Heart منتشر شد، نشان داد که مصرف متوسط تخم مرغ (کمتر از یک عدد در روز) با ۱۱ درصد کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی در مقایسه با هرگز نخوردن آن ها، مرتبط است.^۶

منابع چربی که باید از مصرف آن ها اجتناب کرد عبارتند از: سس خامه ای، مارگارین ساخته شده با روغن های هیدروژنه، روغن نخل، هسته خرما، نارگیل و روغن پنبه دانه.^۸

از مصرف جَعْفَرِي غافل نشویم. آب جعفری، خون را تصفیه می‌کند، چسبندگی رگ‌های خونی را برطرف می‌کند. قابلیت رگ‌های خونی را افزایش می‌دهد و اکسیژن زیادی را به قلب می‌رساند. جعفری دارای خواص ضدالتهابی و ضد پلاکت است که می‌تواند در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و سکته مغزی مفید باشد. همچنین جعفری منبع بسیار خوبی از فولات است که می‌تواند از بروز حَمَلات قلبی و سکته مغزی پیشگیری می‌کند. مصرف منظم جعفری، بدن را در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته مغزی، حمله قلبی و تصلب شرایین محافظت می‌کند.^۷

از مصرف لیمو غافل نشویم. لیمو، به کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند، رگ‌ها را سالم نگه می‌دارد. حاوی ویتامین C است که باعث کاهش التهاب و تقویت رگ‌ها می‌شود. ^۵ در طول روز مقدار زیادی آب لیمو بنوشیم، یا هر بار یک لیوان آب پرتقال یا گریپ فروت تازه فشرده شده بنوشیم.^۶

تُربچه نُقلی، ولی پُر خاصیت را دریابیم! تُربچه به هر سالادی، طعم خوشمزه ای می‌دهد. تُربچه، منبع خوبی از آنتوسیانین‌ها است که به کاهش چربی بد خون (LDL) کمک می‌کند. همچنین از شریان‌ها در برابر التهاب و سخت شدن دیواره آن‌ها محافظت می‌کنند.^۴

مصرف سبزی‌های دارای برگ سبز را از قلم نیندازیم! سبزی‌های دارای برگ سبز، مانند اسفناج، کلم به دلیل سرشار بودن از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها، به خوبی شناخته شده‌اند. به ویژه، آن‌ها منبع خوبی از

ویتامین K هستند که به لخته شدن مناسب خون کمک می کند. همچنین آن ها از نظر نیترات رژیم غذایی ، که نشان داده شده است باعث کاهش فشار خون ، کاهش سفتی شریانی و بهبود عملکرد سلول های رگ های خونی می شود ، بسیار زیاد است.^۹

شلغم، یکی از پاک کننده ها و سازنده های خون است. شلغم ممکن است به کاهش کلسترول خون (چربی خون) کمک کند. تحقیق نشان داده اند که اسید فولیک طبیعی که در شلغم موجود می باشد، می تواند موجب کاهش ماده ای در خون به نام هموسیستئین بشود؛ به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری می کند. دانشمندان بر این باورند که این ماده، مستقیماً "به دیواره رگ ها آسیب می رساند و موجب تشکیل رسوب های چربی می شود."^۷

بَد بُویِ پُرِ خاصیت را دَرِ یابیم! سیر، ذراتی را که در شریان ها جمع می شود و تولید تصلب شرایین می کند را حل می کند. همچنین سیر با کاهش چربی خون ، موجب جلوگیری از تنگ شدن رگ های قلب شده و از بروز سکته و بیماری های قلبی پیشگیری می کند.^{۱۱}

مصرف مارچوبه را امتحان کنیم. مارچوبه، یکی از بهترین مواد غذایی برای پاک سازی رگ ها است، سرشار از فیبر(الیاف غذایی) و مواد معدنی است که به کاهش فشار خون و جلوگیری از لخته شدن خون کمک می کند. همچنین تولید گلوکاتینون در بدن را افزایش می دهد، آنتی اکسیدانی که بالتهاب مبارزه می کند واز اُکسیداسیون آسیب رسان که باعث گرفتگی شریان ها می شود، جلوگیری می کند.^{۱۰}

مصرف کلم بروکلی را فراموش نکنیم. کلم بروکلی، می تواند از گرفتگی رگ ها جلوگیری کند، زیرا سرشار از ویتامین K است که از آسیب کلسیم به رگ ها جلوگیری می کند. همچنین کلم بروکلی از اکسیداسیون کلسترول جلوگیری می کند و سرشار از فیبر است که باعث کاهش فشار خون و کاهش استرس (فشار روحی) می شود. استرس، می تواند منجر به پارگی و تشکیل پلاک دیواره شریان شود. این سبزی جادویی، حاوی سولفورافان هستند که به بدن کمک می کند از پروتئین برای جلوگیری از تجمع پلاک در رگ ها استفاده کند.^{۱۰}

هندوانه بخوریم. هندوانه، در پیشگیری از بروز تصلب شرایین موثر است این میوه مورد علاقه تابستانی، منبع طبیعی و عالی اسید آمینه ال سیترولین است که تولید اکسید نیتریک را در بدن افزایش می دهد. اکسید نیتریک، باعث شل شدن رگ ها، کاهش التهاب و کاهش فشار خون می شود.^{۱۰}

به دانه های کتان، احترام بگذاریم. تحقیقات اولیه روی حیوانات نشان می دهد که مصرف منظم دانه کتان، می تواند به توقف پیشرفت پلاک های گرفتگی رگ ها کمک کند. فقط به خاطر داشته باشید دانه های کتان کامل در طول هضم به طور کامل تجزیه نمی شوند؛ بنابراین برای بهره مندی کامل از آن ها، دانه های کتان آسیاب شده را انتخاب کرده و در یخچال نگه داری کنید.^۲

زردچوبه، ادویه جادویی که معجزه می کند! جزئی اصلی این ادویه، کورکومین است که یک ضد التهاب قوی است. التهاب، یکی از دلایل اصلی تصلب شرایین یا سخت شدن دیواره رگ ها است. همچنین زردچوبه آسیب دیواره های شریان را کاهش می دهد که می تواند باعث لخته شدن خون و ایجاد پلاک شود.^{۱۰} زردچوبه حاوی ویتامین B6 است که به حفظ سطوح سالم هموسیستئین کمک می کند، که می تواند باعث ایجاد پلاک و آسیب رگ های خونی به مقدار زیاد شود.^۱

از مصرف میوه های کنسرو شده در شربت قندی سنگین و میوه های

یخ زده با شکر اضافه شده ، کنید.^۸

از مصرف ریحان غافل نشوید! مصرف ریحان در کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی موثر است. همچنین ریحان از بروز تصلب شرایین یا گرفتگی رگ‌ها و حمله قلبی پیشگیری می‌کند. این گیاه با ایجاد آرامش در عضلات و رگ‌های خونی، موجب تقویت دستگاه قلبی و عروقی می‌شود و جریان خون را در رگ‌ها بهبود می‌بخشد. همچنین خطر نامنظم بودن ریتم‌های قلبی و گرفتگی‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.^۷

توت‌ها (توت سیاه، زغال اخته، تمشک و توت فرنگی) در سلامت شریان‌ها تاثیر زیادی دارند. این میوه‌های پررنگ، سرشار از ترکیبات پلی‌فنل مانند کورستین و آنتوسیانین هستند که اثرات ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی دارند. به لطف این ترکیبات و میزان خوب فیبر، مصرف توت با بهبود کلسترول بد خون (LDL)، فشار خون و حتی کنترل قند خون مرتبط است، که همگی به شفاف و سالم نگه داشتن شریان‌ها کمک می‌کنند. در مقایسه با سایر میوه‌ها مانند انگور، پرتقال و سیب (که قند زیادی به نام فروکتوز دارند)، توت‌ها انتخابی عالی برای مصرف منظم هستند، زیرا قند خون پایینی دارند.^۲

غلات سبوس دار، حاوی منیزیم هستند که رگ‌های خونی را گشاد می‌کند و فشار خون ما را در سطوح منظم نگه می‌دارد. کربوهیدرات‌های خود را با جایگزین‌های غلات سبوس دار مانند نان‌های سبوس دار (نان سنگک، نان جو)، برنج قهوه‌ای، جو و بلغور جو دوسر برای بهبود سطح کلسترول و پاک نگه داشتن رگ‌های خود تعویض کنیم.^{۱۰}

از مصرف زیاد گوشت قرمز خودداری کنیم و بیشتر از منابع گیاهی (سویا

، قارچ، سبزی‌ها) تغذیه کنید.^۱

مصرف گردو را فراموش نکنید. گردو، منبع خوب دیگری از اسید چرب امگا ۳ است که کلسترول بد خون (LDL) را کاهش می‌دهد و سطح کلسترول خوب خون (HDL) را افزایش می‌دهد که این امر، به نوبه خود خطر تجمع پلاک در رگ‌ها را کاهش می‌دهد.^{۱۲} مصرف سه تا پنج وعده گردو در هفته را توصیه می‌شود (یک وعده معادل یک مشت است). همچنین استفاده از گردو در سالاد، خوب است.^{۱۰}

حُبوبات با کاهش فشار خون و التهاب مُزمن مرتبط هستند، که هر دو در ایجاد تصلب شرایین و آسیب رگ‌های خونی نقش دارند. با توجه به نظر انجمن دیابت آمریکا، لوبیاها از نظر شاخص گلیسمی نسبتاً پایین هستند. به این معنی که بعید است قند خون را افزایش دهند، حتی اگر حاوی مقداری کربوهیدرات باشند.^۲

مصرف روغن زیتون را از قلم نیندازیم! روغن زیتون استفاده کنید و روی سالاد یا پاشید. توصیه می‌شود برای حداکثر فواید سلامتی، روغن زیتون ۱۰۰ درصد طبیعی را انتخاب کنیم.^{۱۰} مصرف روغن زیتون فوق‌بکر، با کاهش خطر مرگ و حوادث قلبی عروقی مانند حمله قلبی و سکته مرتبط است.^۸

پُلی فنول‌های موجود در روغن زیتون فوق‌بکر، به کاهش التهاب، کاهش تجمع پلاکت‌ها، جلوگیری از اکسیداسیون کلسترول بد (LDL) و کاهش فشار خون کمک می‌کند.^۲

روغن زیتون تأثیر مفیدی بر قند خون دارد. طبق یک متاآنالیز، افرادی که بیشترین روغن زیتون را مصرف می‌کنند، به طور متوسط ۱۶ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و کاهش هموگلوبین A1c (HbA1C) داشتند.^۲

دیابت را با کمک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود، کنترل کنیم .
افرادی که دیابت دارند، سریع تر به تصلب شرایین مبتلا می شوند. اگر
دیابت دارید، سطح قند خون خود را به دقت کنترل کنید.^{۱۲}

منابع :

۱-پیشگیری از بروز تصلب شرایین، وحیدعرفانی، (vahiderfani.ir)

2-16 Heart-Healthy Foods to Help Unclog Arteries
Naturally, 2022 Imaware
(<https://www.imaware.health>)

3-Foods to Cleanse the Arteries, 2022, Healthline,
(<https://www.medicalnewstoday.com>)

4-5 Heart-Healthy Veggies You Can Grow Yourself,
(<https://www.stonybrookmedicine.edu>)

۵-روغن کُنجد با خواص شگفت‌انگیز، وحیدعرفانی، (vahiderfani.ir)

6-20 Foods You Should Eat Every Day for Clean
Arteries and Prevent Heart Attack, 2022, Greynium
Information Technologies

۷-قلب سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

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

9-15 Incredibly Heart-Healthy Foods, 2022
Healthline, (<https://www.healthline.com>)

10-Eat These 10 Foods to Cleanse Your Arteries,
2022 Fisher-Titus Medical Center,
(<https://www.fishertitus.org>)

۱۱-سیر، بد بوی پر خاصیت! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

12-What You Can Do to Prevent Atherosclerosis,
University of Rochester Medical, 2024,
(<https://www.urmc.rochester.edu>)

13-Atherosclerosis (Plaque Buildup): How to Prevent
and Lower Risk, Sing Health, 2024,
(<https://www.healthxchange.sg>)

برای مطالعه بیشتر:

- تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- چگونه از قلب خود محافظت کنیم؟ ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، سال سوم، شماره ۱۱۵، صفحه ۶
- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، انتشارات سفیر ادهال ۱۳۹۶
- زندگی سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)
- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر ادهال

-7 Amazing Benefits of Green Tea: The Healthiest
Drink in the World, Legion Athletics, 2018, (
<https://legionathletics.com>)

-Cherries for Weight Loss, Heart Health & Good
Sleep, 2022. NDTV, (<https://food.ndtv.com>)

-Eating Fish Linked to Fewer Heart Attacks, Harvard University, 2017, (<https://www.health.harvard.edu>)

- Eat Fiber-Rich Foods to Foster Heart Health, Harvard University, 2014, (<https://www.health.harvard.edu>)

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

-Onions for Your Heart, Foods-Healing-Power, 2020 (<https://www.foods-healing-power.com>)

=====



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir