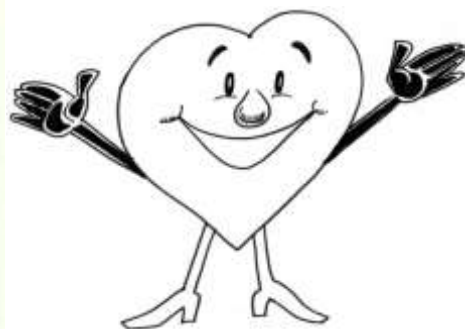


با مصرف فیبر غذایی، قلب و عروق تان را پاک سازی نمایید!

فیبر غذایی، جادوی شگفت انگیز سلامت قلب و عروق



مقدمه:

بخش عمده غذاهایی که می خوریم، هضم می شود تا بدنی متناسب و سالم داشته باشیم و انرژی لازم را به دست آوریم. اما باقی مانده غذا هضم نمی شود و مستقیماً از بدن می گذرد و به عنوان ماده زاید دفع می شود.^۱

فیبر، به معنی الیاف می باشد. در اصطلاح پزشکی، به مخلوطی که شامل سلولز، همی سلولز و پکتین است، فیبر گفته می شود. به همین علت استخراج فیبر از مواد طبیعی خوراکی، برای مصارف پزشکی و درمانی بسیار مشکل است.^۱

اغلب مواد خوراکی طبیعی مانند حبوبات، غلات کامل (گندم، سبوس و جوی سبوس دار)، دانه ها، میوه ها و سبزی ها دارای فیبر هستند که از نظر درمانی قابل بحث می باشند.^۱

فیبر (الیاف غذایی)، ماده ای است که در گیاهان وجود داشته و دیواره سلولی را در گیاهان می سازد و قابل جذب نیست. با وجود این نقش بسیار مهمی را در بدن ایفا می کنند.^۱

الیاف غذایی، جزء کربوهیدرات ها هستند ولی فاقد هر گونه ویتامین، مواد معدنی و یا انرژی می باشد.^۱

اصولا دو دسته الیاف غذایی وجود دارد: دسته اول در آب قابل حل هستند (الیاف محلول) و دسته دوم در آب قابل حل نیستند (الیاف غیر محلول).^۱

فیبرهای محلول، همان طور که از نام شان پیداست در آب حل می شود. این فیبر فقط در گیاهان وجود دارد و هر چند هضم نمی شود، در مسیر عبور از دستگاه گوارش عاملی برای عملکرد صحیح دستگاه گوارش است. غذاهایی مانند جو، جو دوسر، مرکبات (پرتقال، لیمو شیرین، لیموترش، نارنج، نارنگی) و لوبیای خشک سرشار از فیبرهای محلول است.

کارشناسان تغذیه مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم از هر دو نوع الیاف غذایی محلول و غیر محلول را توصیه می کنند.^۱

فیبرهای غیر محلول شامل پوسته سبزی ها، سبوس نان گندم سبوس دار، سبوس گندم، انواع سبزی هایی مانند کلم، چغندر، گل کلم، سیب و شلغم و ... وجود دارد.^۱

فیبر مصرفی باید تا اندازه امکان افزایش یابد تا باعث سیری و کاهش زمان تخلیه مواد غذایی از معده گردد.^۱

اگر می خواهید سالم باشید، به فیبر غذایی خود اهمیت بدهید.^۱

یک برنامه غذایی همراه با فیبر فراوان، عبارتند از: مقداری سبزی های تازه، گریپ فروت، برنج طبخ شده، تعدادی خرما، دوتکه نان سبوس دار (نان جو، نان سنگک)، مقداری آناناس، مقداری اسفناج پخته، هویج، کلم و گیلان. غلات، انواع سبوس و میوه و سبزیجات دارای هر دو نوع الیاف غذایی (الیاف غذایی محلول و غیر محلول) می باشند، ولی مواد غذایی حیوانی (گوشت، تخم مرغ و ...) فاقد الیاف غذایی می باشد.^۱

افرادی که می خواهند از وزن شان کم کنند غذاهای پر الیاف را خیلی مفید می یابند، اما همه ما با خوردن این نوع غذاها، سالم تر می مانیم.^۱

نوع فیبر باعث پایین آوردن کلسترول خون (چربی خون) می شود.^۱

✚ یک رژیم پر فیبر اثرات مفیدی در سوزش قلب دارد. متخصصان بهداشتی برای جلوگیری از سوزش قلب توصیه به مصرف رژیم پر فیبر و کم چرب می کنند.^۱

✚ افزایش مصرف فیبر محلول به کاهش بیشتر خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی نسبت به خطر ابتلا به بیماری های کرونر قلبی (رگ های غذا دهنده قلب) منجر شده است، کمک می کند.

غذاهای سرشار از فیبر ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد.

✚ مردم با افزایش دریافت فیبر غذایی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را به طور بالقوه کاهش می دهند. پژوهشگران دریافته اند که در کل، میوه و فیبر های گیاهی غیر قابل حل که مردم مصرف می کنند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کمتر می نمایند.

✚ در همین حال، فیبر غلات موجب کاهش بیشتر خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب و بیماری های قلبی عروقی می شود .

✚ یک برنامه غذایی پر فیبر، موجب کاهش فشار خون در کسانی که فشار خون بالا دارند، می گردد. الیاف غذایی معمولاً چربی را جذب می کند. استفاده از الیاف غذایی برای پایین آوردن فشار خون و حذف چربی از غذاها خوب است.

✚ مصرف مواد فیبر دار محلول موجب افزایش کلسترول مفید خون (HDL) و کاهش کلسترول زیان آور خون (LDL) می گردد. به همین دلیل یک برنامه غذایی پرفیبر، همیشه یک برنامه غذایی کم چرب است.

✚ الیاف محلول، باعث کاهش و یا تثبیت مقدار گلوکز خون (قند خون) می شوند و این امر برای افراد مبتلا به دیابت (بیماری قند) بسیار حیاتی می باشد.

رژیمی غذایی که سرشار از الیاف غذایی است از فشار کبد و مثانه می‌کاهد و از میزان خطر ابتلا به سرطان مقعد، دیابت، بیماری‌های عروقی، کلیت، فتق، و واریس می‌کاهد.

پژوهش‌ها نشان داده که مردم کشورهایی که رژیم غذایی سرشار از فیبر دارند مقاومت بیشتری نسبت به انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های دستگاه گوارش از خود نشان می‌دهند.

توصیه‌های مهم:

در برنامه غذایی خود فیبر (الیاف غذایی) به مقدار کافی مصرف کنیم. روزانه از هر دو دسته فیبرهای محلول و غیرمحلول در آب استفاده کنیم. برای مثال استفاده از انواع نان‌های سبوس‌دار (سنگک، جو)، انواع میوه‌ها (سیب، گلابی، خیار)، انواع سبزی‌ها (کاهو، اسفناج، گوجه فرنگی، کرفس)، حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش)، انواع مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته، تخمه‌ها) توصیه می‌شود.^۵

برای این که درعین حال از خواص فیبر قابل حل در آب و غیرقابل حل در آب استفاده کرده باشید سعی نمایید، در تهیه مواد غذایی از مخلوط هر دو نوع استفاده کنید. یعنی از انواع دانه‌های غلات استفاده نمایید. به طور مثال از مخلوط جو دوسر که بیشتر دارای فیبر قابل حل در آب است، با گندم که بیشتر دارای فیبر غیرقابل حل در آب می‌باشند، استفاده نمایید.^۱

اگر می‌خواهید اثر فیبر را بیشتر کنید، باید همراه با آن، آب کافی بنوشید. فیبر محلول در آب، حل می‌شود و فیبر غیرمحلول برای حرکت دادن مدفوع در طول دستگاه گوارش، نیاز به آب دارد؛ پس اگر می‌خواهید مصرف فیبر را افزایش دهید، باید آب بیشتری مصرف کنید.^۱

برخی افراد پس از افزایش مصرف فیبر ممکن است با علائم آزاردهنده گوارشی مواجه شوند؛ گرچه، این‌ها تا وقتی که بدن شما به فیبرها عادت

کند، موقتی است و نوشیدن آب فراوان این علائم آزاردهنده را کاهش می‌دهد. فراموش نکنید که نیاز افراد به مایعات متفاوت است. به‌طور کلی باید به میزان کافی آب بخورید تا ادرار شما در طول روز شفاف و کم‌رنگ باشد.^۱

✚ مقدار فیبر مصرفی باید تا اندازه امکان افزایش یابد تا باعث سیری و کاهش زمان تخلیه مواد غذایی از معده شود.

چنانچه تا کنون به مقدار کافی از الیاف غذایی استفاده نمی‌کردید بهتر است مقدار مصرف آن را زیاد کنید. البته توجه داشته باشید که مصرف ناگهانی و زیاد الیاف غذایی موجب بروز نفخ و اسهال می‌شود.^۱

✚ هر بار که مقداری الیاف گیاهی مصرف می‌کنید باید به همان نسبت آب بیاشامید؛ در غیر این صورت خطر ابتلا به یبوست وجود خواهد داشت.^۱

✚ روز خود را با خوردن فرآورده‌های غلات آغاز کنید. (حداقل ۵ گرم، تقریباً یک قاشق) و به همراه صبحانه فرآورده‌های غلات کامل با سبوس و یا خوراک لوبیا و دیگر حبوبات مانند عدس که دارای فیبر هستند، استفاده نمایید. به‌طور مثال نصف پیمانه خوراک بلغور پخته (که از گندم با پوست تهیه شده باشد) در حدود ۴ گرم فیبر دار و یا یک خوراک ماکارونی که با آرد کامل گندم درست شده باشد در حدود ۲ گرم فیبر دارد.

✚ بهتر است روز خود را با نان سبوس دار (نان سنگک، نان جو)، کشمش و موز آغاز کنید، زیرا که همه این مواد منابع خوب فیبر غذایی می‌باشند.

✚ روزانه از سبزی‌ها و میوه‌های خام به مقدار فراوان استفاده کنیم. حداقل یک بار در روز، مصرف سبزی‌ها و میوه‌های تازه مانند هویج، سیر، تره فرنگی، کدو سبز، بادمجان، گوجه فرنگی، کدو، کلم، گل کلم، کاهو، کلم بروکلی، سیب زمینی، پیازچه، لوبیا سبز، اسفناج، نخود فرنگی، گرفس، پیاز، سیب، پرتقال، نارنگی، لیموشیرش، گریپ فروت، لیموترش، نارنج، انگور، خربزه، هندوانه، موز، گلابی، زردآلو، هلو و... را در برنامه غذایی روزانه خود در نظر بگیریم.^{۱۴}

از میوه ها و سبزی هایی که دارای مقدار قابل ملاحظه ای فیبر هستند به صورت سالاد یا انواع دیگر، بیشتر استفاده کنید.

اگر در روز چندین بار میوه و سبزی جات مصرف کنید، قسمت عمده فیبر مورد نیاز شما تأمین خواهد شد. به عنوان مثال نصف پیمانه کلم بیش از ۳ گرم فیبر دارد و نصف پیمانه آلوی پخته شده بدون هسته بیش از ۴ گرم فیبر دارد.^۱

هر روز یا یک روز در میان دست کم نصف فنجان سبزی میل کنید. تصمیم بگیریدیم که در کنار ناهار و شام، سالاد هم باشد. البته از خوردن سالادهای پر از چربی های اشباع شده (سس مایونز) خودداری کنیم.^{۱۱}

سبزی های دارای برگ سبز، معجزه می کنند...! سبزی های دارای برگ سبز، مانند اسفناج، کلم به دلیل سرشار بودن از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها به خوبی شناخته شده اند. به ویژه، آن ها منبع خوبی از ویتامین K هستند که به لخته شدن مناسب خون کمک می کند. همچنین آن ها از نظر نیتрат 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.

برخی از مطالعات ارتباط بین افزایش مصرف سبزی های دارای برگ سبز و خطر کمتری از بیماری های قلبی را نشان داده اند. یک مطالعه دیگر در ۲۹۶۸۹ زن نشان داد که میزان مصرف زیاد سبزی های دارای برگ سبز، با خطر قابل توجهی کمتر از بیماری عروق کرونر قلب (رگ های خون و غذا دهنده به قلب) مرتبط است.^۲

مصرف سبزی ها را کم کم افزایش دهید؛ از یک وعده در روز شروع کنید تا به ۴ الی ۵ وعده در روز برسید. کلید موفقیت این است که آهسته و

پیوسته حرکت کنید و روش میانه‌روی را در پیش گیرید. در غیر این صورت، مبتلا به دل‌درد، نفخ معده و گاز روده می‌شوید.^۱

سالاد های سبزی و میوه ها، سرشار از فیبر هستند.^۶

وقتی که سبزی هایی نظیر کلم بروکلی، مارچوبه، شوید، جعفری و... را برای خوردن تهیه می کنید ساقه های آن ها را دور نریزید. فیبر موجود در ساقه ها بیشتر از سایر قسمت ها است. حتی در مواردی که ساقه برخی سبزی ها نظیر مارچوبه و کلم بروکلی خشن بوده و جویدن آن ها مشکل است می توانید آنها را به قسمت های ریز و کوچکی تقسیم کنید و آن ها را پخته و در سوپ و یا آتش استفاده نمایید.^۱

با سبزی ها، سالاد خوشمزه تهیه نمایید. تهیه سالاد از انواع سبزی ها مانند ذرت شیرین تازه، لوبیا سبز، مارچوبه، بادمجان، چغندر قرمز (آلبو)، کلم بروکلی، کلم برگ، هویج، گل کلم، ذرت، سیب زمینی (برای پختن و آب پز کردن)، اسفناج، هویج، نخود فرنگی فریز شده، بامیه، پیاز، سیر، تره فرنگی، نخود فرنگی، کرفس، کدو سبز، گوجه فرنگی، تربچه و پیازچه، انواع سبزی خوردن، فلفل دلمه ای، خیار، کاهو، خیار چنبل، جوانه لوبیا و گندم، کاسنی فرنگی، رازیانه انواع دانه های روغنی و کشمش استفاده کنید.^۶

از انواع سبزی های رنگارنگ و تازه فصل برای تهیه سالادتان استفاده کنید. مثلا، چند حلقه پیاز قرمز، هویج رنده شده، چند حلقه فلفل دلمه ای رنگی، تکه های خردشده گوجه فرنگی و قارچ ظاهر زیبایی به سالادتان خواهد داد.^۶

برخی از سبزی ها مانند کرفس، اسفناج، خردل، تربچه و کلم بروکلی، کلم و برخی دیگر برای سلامتی قلب بسیار مهم هستند. آن ها را به سالادتان اضافه کنید تا از بروز هرگونه مشکل قلبی جلوگیری کنید.^۶

اضافه کردن خیار به سالاد و مصرف آن در طول روز ، شیوه ای موثر برای افزایش مصرف فیبر است.^۶

از میوه های تازه برای تهیه سالاد استفاده کنید. از میوه های زیر جهت تهیه سالاد می توان استفاده نمایید: سیب، گریپ فروت، لیمو ترش، لیمو شیرین، انبه، خربزه، شلیل، پرتقال، هلو، گلابی، آناناس، موز، انواع توت، زردآلو، میوه های خشک (مانند زردآلو و برگه آلو).^۶

کاهو ، حاوی دو ماده مغذی مهم در مقادیر قابل توجهی است که به محافظت از ماهیچه های قلب کمک می کند: فولات و فیبر. میزان بالای فولات نشان داده شده است که در پیشگیری از سکته مغزی و بیماری های قلبی عروقی کمک می کند.^۶

سالادتان را با کاهو تزیین کنید. سالاد کاهو، همیشه روی میز غذای تان باشد و به عنوان پیش غذا میل کنید. فقط حواس تان باشد سالادتان را با سس های چرب میل نکنید. چون عملاً یک سالاد سالم را پرکالری می کنید. سرکه یا روغن زیتون را دریابید.^۶

بیشترین مقدار فیبر در سیب زمینی ، میوه ها و سبزی ها در پوست آن ها جای دارد، ولی متأسفانه مردم اغلب آن را دور می ریزند. برای این که حداکثر استفاده از فیبر شود تا می توانید میوه ها و سبزی هایی مانند سیب ، سیب زمینی ، کدو و... را با پوست بخورید. بدیهی است سیب زمینی باید کباب شود.^۱

هنگامی که میزی پر از سالاد می بینید با بی پروایی مقداری چغندر قرمز درخشان یا هویج خرد شده، کاهو، گوجه فرنگی و جوانه انواع سبزی در بشقاب خود بریزید.^۶

میزان فیبر در سیب خشک بیشتر بوده و از نوع فیبر محلول می باشد.^۱

✚ انواع لوبیا، اعم از این که به صورت خشک و یا کنسرو مصرف شوند دارای بهترین نوع فیبر می باشند. به طور مثال نصف پیمانه لپه بیش از ۳ گرم فیبر داشته و نصف پیمانه لوبیا چیتی در حدود ۷ گرم فیبر دارد.^۱

✚ در کنار هر غذا یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزی های فصل مصرف کنید. سالاد ما باید محتوی سبزی های تیره رنگ، به خصوص اسفناج باشد.^{۱۵}

✚ توصیه می شود به سالادهای تان میوه و سبزی هایی مانند خیار، هویج، فلفل دلمه ای، نخود فرنگی، تمشک و گلابی اضافه کنید. در این صورت سالادی با بیشترین میزان ویتامین ها و فیبرها میل کرده اید.^۶

✚ هنگام خوردن ناهار، یک بشقاب بزرگ سالاد را با لوبیا، نخود فرنگی و یا دیگر حبوبات مورد علاقه، تهیه کنید.^{۱۵}

✚ سالادهای سبزی را بلافاصله بخوریم، در غیر این صورت روی آن ها را بپوشانیم و در یخچال قرار دهید.^{۱۵}

✚ هویج دارای فیبر خوب و کالری کم است.^۱

✚ به جای مواد غذایی که از آردهای تصفیه شده و غلات فرآیند شده تهیه شده اند (مانند نان های سفید) از محصولات با آرد گندم سبوس دار و غلات کامل استفاده کنید. به طور کلی باید غذاهای تصفیه شده را که بخش عمده الیاف شان را از دست داده اند، با غذاهای کامل جایگزین کنید.^۱

✚ می توانید در تهیه سوپ و خورش ها از کرفس استفاده کنید. توجه داشته باشید که برگ های پخته آن عطر خاصی به غذاها می دهند. می توانید یک شاخه کرفس را خرد کرده و داخل بشقاب روی میزتان قرار دهید و به عنوان میان وعده میل کنید.^۶

مصرف کلم ها را جدی بگیریم! سبزی خانواده کلم ها مانند کلم بروکلی ، گل کلم، کلم بروکسل، کلم قرمز حاوی ترکیبات سولفور هستند و ممکن است خطر مرگ ناشی از تصلب شرایین را کاهش دهند.^۷

تحقیقات بیشتر نشان داده است که مصرف همه سبزی ها، به ویژه سبزی های خانواده کلم، با دیواره های شریان کاروتید (شریان سر و گردن) نازک تر و سالم تر همراه است (از طرف دیگر، دیواره های ضخیم شریان، نشانگر تصلب شراین هستند). همچنین کلم ها، حاوی فیبرهای تثبیت کننده قند خون و کاهش دهنده کلسترول هستند.^۷

به جای نان سفید، نان قهوه ای بخورید. برنج قهوه ای، به برنج سفید و سبوس گرفته ترجیح دارد. این غذاها دیرتر پخته می شوند، اما خوشمزه تر هستند.^۱

مصرف مرزه را امتحان کنیم. مصرف سبزی مرزه، برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است و برای گلبول سازی مفید است. منیزیم موجود در مرزه، برای سیستم قلب و گردش خون مفید است. همچنین منیزیم برای سلامت رگ های خونی و دستگاه قلب و عروق موثر می باشد.^۳

مرزه در کاهش دردهای قلبی مربوط به گرفتگی شدید رگ های قلب مفید می باشد. پتاسیم موجود در مرزه به کنترل ضربان قلب و فشارخون کمک می کند. فیبر (الیاف غذایی) موجود در مرزه به کاهش کلسترول بد خون (LDL) کمک می کند. همچنین در افزایش سطوح کلسترول خوب خون (HDL) موثر است.^۳

چنانچه مرزه درست مصرف شود، مانند داروهای شیمیایی میزان چربی خون را در بدن انسان کاهش می دهد.^۳

انواع آلو منبع نسبتاً خوبی برای الیاف غذایی و ویتامین C می باشد.^۱
انواع تمشک هم سرشار از الیاف غذایی هستند. این میوه در بین میوه های مشابه، وقتی تازه چیده شده باشد، یکی از مطبوع ترین و لذیذترین آن ها است.^۱
بعضی از بیسکویت ها و شیرینی ها هم با استفاده از آرد سبوس دار تهیه می شوند و الیاف بیشتر و طعم بهتری دارند.^۱

✚ تربچه نُقلی ، ولی پُر خاصیت را در یابیم! تربچه به هر سالادی، طعم خوشمزه ای می دهد . همچنین تربچه منبع خوبی از آنتوسیانین ها است که به کاهش چربی بد خون (LDL) کمک می کند. همچنین از شریان ها در برابر التهاب و سخت شدن دیواره آن ها محافظت می کنند.^{۱۶}

✚ قبل از شروع غذا، یک پشقاب سالاد از انواع سبزی ها (کاهو، گوجه فرنگی، پیاز، خیار، کلم) میل کنید.^{۱۱}

✚ از جو دوسر کمک بگیریم. خوردن جو دوسر می تواند به کاهش قابل توجه عوامل خطر تصلب شرایین، از جمله سطوح بالای کلسترول بد خون کمک کند.^{۱۳}

✚ هر روز دست کم سه وعده میوه پوست دار بخورید. زیرا فیبر به مقدار فراوان در پوست آنها وجود دارد. بعضی از میوه ها مانند: سیب، شاه توت، گلابی و توت فرنگی سرشار از الیاف غذایی می باشد.

✚ بیشترین مقدار فیبر در سیب زمینی، میوه ها و سبزی ها در پوست آن ها جای دارد، ولی متأسفانه مردم اغلب آن را دور می ریزند . برای این که حداکثر استفاده از فیبر شود تا می توانید میوه ها و سبزی هایی مانند سیب، سیب زمینی، کدو و با پوست بخورید.

پُر تَقال بخورید. استفاده مداوم از پُر تَقال در کاهش تصلب شرایین،

سکته قلبی و مغزی موثر است.^۸

✚ بهتر است کاهو، گوجه فرنگی، خیار و جوانه گندم را به ساندویچ خود

اضافه کنید. به جای سوسیس، از این به بعد پیتزای سبزی ها ، سفارش

دهید و در ساندویچ و سوپ، سبزی زیادی اضافه نمایید. ساندویچ با گوجه

فرنگی یا سبزی های زیاد، تهیه یا سفارش دهید.^{۱۴}

قلب سبزی ها را به یاد داشته باشید! گوجه فرنگی، به ویژه گوجه فرنگی پخته شده و سس گوجه فرنگی، منبع عالی لیکوپن است، یک ترکیب گیاهی قدرتمند که مسئول رنگ قرمز گوجه فرنگی است و با افزایش کلسترول خوب خون (HDL) مرتبط است.^{۱۱}

در یک مطالعه، افرادی که رژیم غذایی سرشار از لیکوپن، از محصولات گوجه فرنگی مصرف می کردند، ۱۷ تا ۲۶ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی بودند.^{۱۱}

در مطالعه دیگری، سطوح بالاتر لیکوپن خون با خطر کمتر سکته مغزی مرتبط بود. چربی، جذب لیکوپن در بدن ما را افزایش می دهد؛ بنابراین روغن زیتون به سالاد و سس گوجه فرنگی خود اضافه کنیم.^{۱۲}

مصرف شلغم را از قلم نیندازید! شلغم دارای خواص ضدالتهابی بزرگ است که کلیدی موثر در پیشگیری از بروز حملات قلبی و بیماری های قلبی در نظر گرفته اند. شلغم حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین ها است که به سلامت رگ ها و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی عروقی کمک می نماید. همچنین شلغم حاوی مقادیر بسیار خوبی از فولات (یک نوع ویتامین B) است که برای سلامت قلب و عروق حیاتی است.^۳

شلغم، یکی از پاک کننده ها و سازنده های خون است. شلغم ممکن است به کاهش کلسترول خون (چربی خون) کمک کند.^۲

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.^۳

➤ **مُربکات را فراموش نکنید.** مُربکات (پرتقال، لیموترش، لیمو شیرین، نارنگی، گریپ فروت، نارنج) خوشمزه هستند و انواع ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها از جمله فلاونوئیدها را فراهم می کنند.^{۱۳}

➤ **فلاونوئیدهای مُربکات می توانند التهاب را کاهش دهند و از اکسید شدن کلسترول بد خون (LDL) توسط رادیکال های آزاد در بدن، جلوگیری کنند.** کلسترول بد خون اکسید شده با توسعه و پیشرفت سخت شدن دیواره رگ ها مرتبط است. به همین دلیل است که مصرف مُربکات با کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی مرتبط است.^{۱۳}

➤ **فواید جَعفَری را جدی بگیرید!** آب جعفری، خون را تصفیه می کند، چسبندگی رگ های خونی را برطرف می کند. قابلیت رگ های خونی را افزایش می دهد و اکسیژن زیادی را به قلب می رساند.^۳

➤ **جعفری دارای خواص ضدالتهابی و ضد پلاکت است که می تواند در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و سکته مغزی مفید باشد.**^۳

مصرف منظم جعفری بدن را در برابر بیماری های قلبی و عروقی، سکته مغزی، حمله قلبی و تصلب شرایین محافظت می کند.^۳

➤ **جعفری، منبع بسیار خوبی از فولات است که می تواند از بروز حَمَلات قلبی و سکته مغزی پیشگیری می کند.**^۳

➤ **گیاه بامیه مصرف کنید.** پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی چانگ شان

تایوان، می گویند: "آنتی اکسیدان های موجود در بامیه، چربی های خطرناک داخل شریان ها را کاهش می دهد."^۳

➤ **مُوسیر مصرف کنید.** متخصصان تغذیه معتقدند که وجود مُوسیر در غذاها باعث تقویت معده می شود، به کنترل فشار خون و کاهش چربی های خون کمک

می‌کند و از بروز تصلب شرایین جلوگیری می‌کند. مصرف موسیر، رگ‌ها را نرم و جوان نگه می‌دارد.^۸

➤ به جای مصرف آب میوه (به ویژه آب میوه‌های غیرطبیعی)، بیشتر از خود میوه‌ها استفاده کنید.

➤ برای تنوع در استفاده از مواد فیبردار می‌توان از غذاهایی مانند ذرت بو داده، سیب زمینی و نخود فرنگی استفاده کنید، البته از مخلوط این مواد، سالاد خوشمزه‌ای به دست می‌آید.

➤ اگر می‌خواهید مقدار الیاف غذایی برنامه غذایی خودتان را افزایش دهید، باید از مصرف آب میوه‌های آماده و نوشابه‌های گازدار شیرین که فاقد فیبر غذایی هستند خودداری کنید و به خوردن میوه‌های خام تازه و آب‌دار رو آورید.

➤ به جای استفاده از مواد غذایی تهیه شده از آرد سفید یا آرد سبوس گرفته مانند انواع کیک و شیرینی، ماکارونی، توصیه می‌شود. از مواد غذایی حاوی فیبر مانند ماکارونی فیبردار و کیک‌های تهیه شده با آرد سبوس‌دار استفاده کنید.

➤ به جای استفاده از پلوهای ساده، توصیه می‌شود پلوهای مخلوط مانند عدس پلو، لوبیا پلو، ماش پلو و... بیشتر مصرف کنید. به این ترتیب فیبر غذایی بیشتری دریافت می‌کنید.

در فاصله بین غذاها، به جای خوردن شکلات و شیرینی از میوه و آجیل (بادام، گردو، فندق) استفاده کنید.

➤ تا آن جایی که امکان دارد از سبزی‌های خام استفاده نمایید، چرا که پخت غذا، از فیبرهای آن می‌کاهد. میوه‌های خشک شده و سبزی‌هایی مانند اسفناج نیز پر از الیاف می‌باشند. گرچه، میزان الیاف کاهو کم است.

➤ به دانه‌های کتان، احترام بگذاریم. دانه‌های کتان، منبع خوبی از امگا ۳- های گیاهی ضدالتهابی، همراه با فیبر و ترکیبات گیاهی- آنتی اکسیدانی

هستند. مصرف منظم دانه کتان با کاهش سطح قند خون و انسولین و بهبود حساسیت به انسولین در میان افراد دارای اضافه وزن مبتلا به پیش دیابت (بیماری قند)، مرتبط است.^۷

✚ **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.^۷

✚ **هندوانه بخورید.** ^۲ هندوانه این مورد علاقه تابستان ، 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.^۴

هندوانه به اصلاح چربی خون و کاهش تجمع چربی شکم کمک می کند. چربی کمتر در ناحیه شکم، خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد.^۴

✚ **به جای استفاده از انواع گمپوت، بهتر است از انواع میوه های تازه که دارای فیبر بیشتر و قند کمتری هستند، استفاده شود.**

✚ **برای داشتن یک برنامه غذایی پرالیا، باید مقدار زیادی میوه و سبزی ها بخورید و از مصرف فرآورده های حیوانی مانند گوشت و پنیر بکاهید.**

✚ **مصرف مارچوبه را امتحان کنید.** مارچوبه، یکی از بهترین مواد غذایی برای پاک سازی رگ ها است. سرشار از فیبر (الیا 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 با التهاب مبارزه می کند و از اکسیداسیون آسیب رسان که باعث گرفتگی شریان ها می شود، جلوگیری می کند.^۴

✚ از خوردن ماهی که با آرد بدون سبوس گندم درست شده و برنج سفید شده و دیگر مواد غذایی که مقدار خیلی کمی فیبر دارند، اجتناب نمایید.
✚ به جای مواد غذایی که از آردهای تصفیه شده و غلات فرایند شده تهیه شده اند (مانند نان های سفید)، از محصولات با آرد گندم سبوس دار و غلات کامل استفاده کنید.

✚ غلاتی که تصفیه نشده اند، سرشار از الیاف غذایی هستند. نخود سبز، لوبیا و عدس هم مقدار زیادی فیبر غذایی دارند.
✚ از خوردن آنا غافل نشوید. انار دارای خاصیت آنتی اکسیدان است که مانع بروز گرفتگی عروق و بیماری قلبی، کاهش کلسترول بد خون (LDL) و باعث کاهش فشار خون بالا و چربی می شود.^۸

به طور کلی باید غذاهای تصفیه شده را که بخش عمده الیاف شان را از دست داده اند، با غذاهای کامل جایگزین کنید.

✚ از مصرف ریحان غافل نشوید! مصرف ریحان در کاهش بیماری های قلبی و عروقی موثر است. همچنین ریحان از بروز تصلب شرایین یا گرفتگی رگ ها و حمله قلبی پیشگیری می کند. این گیاه، با ایجاد آرامش در عضلات و رگ های خونی، موجب تقویت دستگاه قلبی و عروقی می شود و جریان خون را در رگ ها بهبود می بخشد. همچنین خطر نامنظم بودن ریتم های قلبی و گرفتگی های قلبی عروقی، را کاهش می دهد.^۶

✚ ریحان، همان سبزی است که در سبزی خوردن معروف است! دانه و برگ آن، مقوی قلب می باشد. این سبزی در محافظت قلب، رگ های خونی، کبد و ریه ها موثر بوده و فشار و قند خون را تنظیم می کند.^۳

✚ ریحان، منبع بسیار خوبی از منیزیم است که به تندرستی و بهبود جریان خون و سلامت قلب و عروق کمک می کند.^۳

✚ در برنامه غذایی تان به جای سیب زمینی سرخ کرده و چیپس، سیب زمینی شیرین و سیب زمینی آب پز بخورید.

✚ بدبوی پُر خاصیت را در یابید! 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.^۹

✚ معجزه دانه های سحر آمیز را جدی بگیرید! اگر تمایل زیادی به خوردن غذاهای جانبی حاوی غلات دارید، آن ها را باحبوبات (لُویا، نُخود، عَدَس) جایگزین کنید. اینها با میزان بالایی از فیبر، از بروز تصلب شرایین جلوگیری کند. حتی یک وعده لویا در روز با کاهش قابل توجهی از کلسترول بد خون (LDL) مرتبط است.^۷

چنانچه خودتان را با غذاهای فاقد الیاف غذایی سیر کنید، دیگر به غذاهای پُرالیاف میل نخواهید داشت.

✚ انواع لویا و نخود اعم از این که به صورت خشک و یا کنسرو، مصرف شوند دارای بهترین نوع فیبر می باشند. به طور مثال نصف پیمانه لپه، بیش از ۳ گرم فیبر دارد و نصف پیمانه لویا چیتی در حدود ۷ گرم فیبر غذایی دارد.

✚ حبوبات با کاهش فشار خون و التهاب مزمن، مرتبط هستند که هر دو در ایجاد تصلب شرایین و آسیب رگ های خونی نقش دارند. با توجه به انجمن دیابت آمریکا، لویاها از نظر شاخص گلیسمی نسبتاً پایینی هستند. به این معنی که بعید است قند خون را افزایش دهند، حتی اگر حاوی مقداری کربوهیدرات باشند.^۷

✚ هویج، سبزی ریشه ای جادویی را از دست ندهید! افرادی که هویج مصرف می کنند بیماری های قلبی را از خود دور می سازند. مطالعات انجام شده در موسسه تحقیقات دارویی ماریون، نشان داد که کسانی که هویج مصرف می کنند در حدود یک سوم خطر حمله قلبی در آنان کمتر از کسانی است که هویج کمتر مصرف می کنند.^۳

❖ هویج‌ها، منبع خوبی از پُتاسیم به شمار می‌رود که می‌توانند سطح سدیم را در بدن کنترل کرده و در نتیجه به کاهش سطح فشار خون بالا در بدن کمک موثر می‌کنند. مصرف آب هویج، فشار خون بالا را کنترل می‌کند.^۳

❖ هویج را نباید پوست کند، زیرا مواد مغذی و ویتامین‌های خود را از دست می‌دهد.^۳

هویج‌ها، سرشار از فیبر خوراکی هستند که می‌توانند سطح کلسترول بد خون (LDL) که بدن نیازی به آن ندارد را کاهش داده و نیز سطح کلسترول خوب خون (HDL) را که بدن به آن نیاز دارد، افزایش داده و به کاهش لخته‌های خونی کمک کند؛ در نتیجه از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند.^۳

❖ گروهی از پژوهشگران سوئدی، به این نتیجه رسیده‌اند که سبزی‌های ریشه‌ای مانند هویج، تأثیر به‌سزایی در کاهش میزان حملات قلبی، به خاطر پایین آوردن میزان کلسترول خون دارند. هویج تصفیه‌کننده خون است.^۳

❖ با غلات سبوس‌دار آشتی کنید! غلات سبوس‌دار، حاوی فیبر محلول هستند که به کلسترول بد خون (LDL) اضافی در دستگاه گوارش شما متصل شده و آن را از بدن تان خارج می‌کند.^۴

❖ غلات سبوس‌دار، حاوی منیزیم هستند که رگ‌های خونی را گشاد می‌کند و فشار خون تان را در سطوح منظم نگه می‌دارد. کربوهیدرات‌های خود را با جایگزین‌های غلات سبوس‌دار مانند نان‌های سبوس‌دار (نان سنگک، نان جو)، برنج قهوه‌ای، جو و بلغور جو دوسر برای بهبود سطح کلسترول و پاک‌نگه داشتن رگ‌های خود تعویض کنید.^۴

❖ سبزی همه فن حریف، را فراموش نکنید! این سبزی تیره و برگ‌دار سرشار از پتاسیم، فولات و فیبر است که به کاهش فشار خون و جلوگیری از گرفتگی شریان‌ها کمک می‌کند. یک وعده در روز، به کاهش سطح هموسیستئین، کمک

می کند که یک عامل خطر برای بیماری های قلبی مانند تصلب شرایین است .
۴

فرقی نمی کند اسفناج را خام بخورید یا پخته، فواید آن یکسان است؛
بنابراین آن را در سالاد، و حتی روی املت خود امتحان کنید.^۴

➡ به استقبال گریپ فروت بروید! یک مطالعه نشان داد که خوردن یک گریپ فروت در روز به طور قابل توجهی سطح کلسترول وتری گلیسیرید را در افرادی که به تازگی تحت عمل جراحی بای پس رگ های کرونر قرار گرفته اند، کاهش می دهد. گریپ فروت را انتخاب کنید تا زمانی که با هیچ یک از داروهای تان تداخل نداشته باشد.^{۱۰}

سخن پایانی:

فیبر (الیاف غذایی)، ماده ای است که در گیاهان وجود داشته و دیواره سلولی را در گیاهان می سازد و قابل جذب نیست. با وجود این ، نقش بسیار مهمی را در بدن ایفا می کنند. کارشناسان تغذیه، مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم از هر دو نوع الیاف غذایی محلول و غیرمحلول را توصیه می کنند. مردم با افزایش دریافت فیبر غذایی ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را به طور بالقوه کاهش می دهند. پژوهشگران دریافته اند که در کل، میوه و فیبر های گیاهی غیر قابل حل که مردم مصرف می کنند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کمتر می نمایند. قبل از شروع غذا، یک پشقاب سالاد از انواع سبزی ها (کاهو ، گوجه فرنگی، پیاز، خیار، کلم) میل کنید.

منابع :

۱- فواید فیبرهای غذایی را جدی بگیرید، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۲- عمر طولانی با قلبی سالم : اقدامات مؤثر در افزایش سلامت

قلب و عروق، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۳-قلب سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (کتاب جدید دردست چاپ)

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

5-15 Incredibly Heart-Healthy Foods, 2022
Healthline, (<https://www.healthline.com>)

۶-سلامتی بیشتر را در سالاد جستجو کنید! : فواید شگفت انگیز سالاد
و میوه ها در افزایش سلامتی و عمر طولانی،(vahiderfani.ir)سبزی

7-16 Heart-Healthy Foods to Help Unclog Arteries
Naturally, 2022 Imaware,
(<https://www.imaware.health>)

۸-پیشگیری از بروز تصلب شرایین با تغذیه مناسب،وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

۹-سیر،بد بوی پُر خاصیت!،وحید عرفانی ،(vahiderfani.ir)

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

۱۱-وقتی رگ های بدن ما، نیاز به پاک سازی دارند...! : بهترین
خوراکی هایی که به پاک سازی رگ ها کمک می کنند،وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

۱۲-سلامتی بیشتر با مصرف چای سبز، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir)،

13-15 Foods That May Help Prevent Clogged

Arteries, Healthline, 2022,

(<https://www.healthline.com>)

۱۴-قلب و عروق سالم، با یک سبد سبزی های رنگارنگ، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

15-8 Green Veggies for a Healthy Heart Remedy,

Health, 2022, (<https://www.healthcentral.com>)

16-5 Heart-Healthy Veggies You Can Grow

Yourself, (<https://www.stonybrookmedicine.edu>)

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

-قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

-Amazing Health Benefits of Eating More Fiber,

, Eating Well, 2019, (<http://www.eatingwell.com>)

-Dietary Fiber: Essential for a Healthy Diet,

Mayo Clinic, 2019, (<https://www.mayoclinic.org>)

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

-Health Benefits of Fiber, Pharmacy Time, 2019 ,
(www.pharmacytimes.com)

-Health Benefits of Salad Greens, WebMD, 2021,
(<https://www.webmd.com>)

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

=====



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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان