

مراقبت از قلب



گرامیداشت روز جهانی قلب "۲۹ سپتامبر ۲۰۲۲"

۸ مهر ۱۴۰۳

مراقبت از زندگی

بیماری‌های قلبی عروقی از جمله بیماری‌های کرونری قلب و نارسایی قلبی از علل اصلی مرگ و میر در بسیاری از کشورهای جهان هستند.

مطالعات علمی نشان داده‌اند که تغذیه مناسب می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش دهد.

تغذیه مناسب و سالم نقش حیاتی در حفظ سلامت قلب و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی دارد.

مصرف متعادل چربی‌ها، فیبر غذایی، آنتی‌اکسیدان‌ها و کاهش مصرف نمک و قندها می‌تواند به بهبود سلامت قلب کمک کند.

انتخاب رژیم‌های غذایی مناسب مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای و DASH نیز می‌تواند تاثیر مثبتی بر سلامت قلب داشته باشد.

رژیم DASH :



رژیم DASH با تمرکز بر کاهش مصرف نمک و افزایش مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و محصولات لبنی کم چرب، به طور خاص برای کاهش فشار خون طراحی شده. همچنین این رژیم غذایی به کاهش کلسترول و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند.

رژیم مدیترانه‌ای :



این رژیم غذایی شامل مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، روغن زیتون و مغزها و آجیل ها می‌شود.