



تغذیه سالم برای قلب Heart Healthy Eating

یک پرس غلات برابر است با 1 برش نان، نصف نان بیگل، نصف نان تورنیا، یا 120 میلی لیتر (½ فنجان) از چاودار، بلغور، یا برنج پخته.

برای آگاهی بیشتر درباره اندازه پرس به وبسایت تغذیه سالم با راهنمای تغذیه کانادا به نشانی <https://food-guide.canada.ca/en/> مراجعه کنید.

آجیل یا مغزهای خوراکی بی‌نمک

هر هفته 4 تا 5 پرس آجیل یا مغزهای خوراکی بی‌نمک بخورید. آجیل و مغزهای خوراکی حاوی چربی اشباع نشده سالم، فیبر، ویتامین، مواد معدنی و سایر مواد مغذی هستند که به حفظ سلامت قلب شما کمک می‌کنند. یک پرس از آجیل یا مغز خوراکی برابر با 60 میلی لیتر (¼ فنجان) است.

روغن‌های مایع گیاهپایه

به جای روغن‌های حیوانی و استوایی از روغن‌های مایع گیاهپایه استفاده کنید. مصرف چربی‌های اشباع نشده حاصل از روغن‌های مایع گیاهپایه برای سلامت قلب بسیار مفیدتر از مصرف چربی‌های اشباع شده حیوانی (مانند کره، کره مایع، بیه خوک) و روغن‌های استوایی (مانند روغن نارگیل و نخل) است.

روغن‌های مایع گیاهی طعم‌ها و کاربردهای متنوعی در آشپزخانه دارند، اما تمام آنها می‌توانند به بهبود سطح کلسترول خون کمک کنند. از انواع روغن‌های مایع سالم گیاهپایه برای آماده کردن غذای خود استفاده کنید، روغن‌های از قبیل روغن زیتون اکسترا ویرجین، روغن سویا، و روغن کانولا و نیز مارگارین‌های غیر هیدروژنه‌ی ساخته شده از این روغن‌ها.

مواد غذایی حاوی روغن‌های امگا-3

مواد غذایی حاوی روغن‌های امگا-3 مصرف کنید. روغن‌های امگا-3 روغن‌های اشباع نشده چندگانه هستند که در ماهی‌ها و برخی مواد غذایی گیاهی یافت می‌شوند. گونه‌های چربی‌های امگا-3 موجود در ماهی‌ها با گونه‌های موجود در مواد غذایی گیاهی تفاوت دارند. تمام انواع روغن‌های امگا-3 برای قلب شما مفید هستند، اما چربی‌های موجود در ماهی بیشترین فایده را دارند.

حداقل 2 پرس ماهی در هفته بخورید. از ماهی‌های چرب مانند شاه ماهی، ماکرل، سالمون، ساردین یا قزل آلا استفاده کنید. این ماهی‌ها حجم بیشتری روغن امگا-3 دارند. هر پرس برابر با 75 گرم (½ اونس) می‌باشد.

سعی کنید منابع گیاهی بیشتری از روغن امگا-3 مصرف کنید. منابع گیاهی روغن امگا-3 شامل روغن مغز چیا و کنف، مغز کتان زمینی، گردو، سویا، توفو، و کانولا می‌باشد. با استفاده از این مواد غذایی و ریختن آنها روی سالاد، غلات صبحانه و ماست و با استفاده از توفو به جای گوشت قرمز در سوپ‌ها، سرخ کردنی‌ها و سس‌های مبتنی بر گوشت، به وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی خود تنوع بدهید.

تغذیه سالم برای قلب چگونه از بیماری قلبی پیشگیری می‌کند؟

غذاهایی که می‌خورید برای سلامت قلب شما اهمیت دارند. غذاهایی که انتخاب می‌کنید می‌تواند به پیشگیری از فشار خون بالا، کلسترول تری‌گلیسرید، و سطح قند خون کمک کند. میزان بالای این موارد ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را در شما افزایش دهد، به ویژه اگر بیش از یک مورد را داشته باشید.

تغذیه سالم، فعالیت جسمی، رسیدن به و حفظ وزن مناسب برای بدن، و سیگار نکشیدن بهترین روش‌ها برای شیوه‌ی زندگی به منظور پیشگیری از بیماری قلبی است.

تمرکز خود را بر خوردن غذاهایی بگذارید که سلامت قلب را حفظ می‌کنند - میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، و چربی‌های سالم - و غذاهای آسیب زنده به سلامت قلب را محدود کنید. این امر سود بیشتری خواهد داشت تا آنکه صرفاً از چند غذا پرهیز کنید.

چه غذاهایی بخورم؟

غذاهای گیاهی بیشتر بخورید: سبزی‌ها و میوه‌ها، غلات کامل، بنشن‌ها (لوبیا، نخود و عدس)، آجیل، و مغزهای خوراکی. این غذاها حاوی ویتامین و مواد معدنی، فیبر، و فیتوکمیکال‌ها هستند که به حفظ سلامت قلب شما کمک می‌کنند. رژیم مدیترانه‌ای نمونه‌ای از الگوی تغذیه‌ی سالم گیاهپایه برای قلب است.

سبزی‌ها و میوه‌ها

هر روز 7 تا 10 پرس میوه و سبزی بخورید. از گونه‌ها و رنگ‌های متنوعی انتخاب کنید، از قبیل موز، بری‌ها، بروکلی، هویج، کلم برگ، پرتقال، اسفناج، سیب زمینی شیرین، و گوجه فرنگی. هر پرس معادل 120 میلی لیتر (½ فنجان) از سبزی‌ها تازه یا یخ‌زده، 250 میلی لیتر (1 فنجان) از سبزی‌ها خام برگ‌دار، یا 1 قطعه متوسط میوه می‌باشد. برای افزایش میزان میوه و سبزی مصرفی خود:

- در صبحانه خود میوه و سبزی بگنجانید؛
- هم برای ناهار و هم شام حداقل 2 پرس میوه یا سبزی بگنجانید؛ و
- به پاستا، سالاد، ساندویچ، سس، سوپ، خورش، و سرخ کردنی‌ها سبزی بیشتری اضافه کنید

غلات کامل

هر روز 3 پرس یا بیشتر غلات کامل بخورید. غلات کامل شامل این موارد است:

- گندم، چاودار، کندروس، گندم خراسان، جو، جو دوسر، و بلغور غله کامل؛
- برنج قهوه‌ای و وحشی؛
- گندم سیاه، تریتیکال، ارزن، و کینوا؛ و
- محصولات نانی که با آرد کامل گندم یا سایر آردهای غلات کامل پخته شده باشند

مصرف چه غذاهایی را محدود یا متوقف کنم؟

غذاهایی که چربی ترانس یا اشباع شده زیاد دارند

خوردن غذاهایی که چربی ترانس یا اشباع شده زیاد دارند می‌تواند خطر بیماری قلبی را در شما افزایش بدهد. غذاهایی که چربی ترانس بالایی دارند معمولاً شامل چربمایه، غذاهای خیلی سرخ شده و پیتزا، رویه‌ی پای، کلوچه، کیک، و کراکر یخ زده فروشگاهی هستند. غذاهایی که چربی اشباع بالایی دارند اغلب جزء خوراکی‌های حیوانی هستند و شامل موادی از قبیل گوشت قرمز، گوشت فرآوری شده، پنیر، بستنی، خامه، و محصولات لبنی با شیر کامل می‌شود.

برای کاهش غذاهای حاوی میزان زیاد چربی ترانس و اشباع:

- میزان مجموع چربی ترانس به گرم را در جدول اطلاعات تغذیه‌ای بر روی بسته‌بندی مواد غذایی بررسی کنید. غذایی را انتخاب کنید که «0» (صفر) گرم چربی ترانس داشته باشد
- گوشت قرمز را با گوشت ماهی یا بنشن‌ها مانند لوبیا، نخود و عدس جایگزین کنید
- قبل از پختن مرغ، بوقلمون و سایر ماکیان پوست آنها را جدا کنید
- قطعات گوشت کم چربی مانند ران، کفل و طرفین گرده (فیله) را انتخاب کنید. تمام چربی قابل مشاهده را ببرید
- از شیر، ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید
- وقتی بیرون غذا می‌خورید، به جای خوردن غذاهای کاملاً سرخ شده از غذاهای گریل شده، بخارپز یا کبابی استفاده کنید

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی چربی‌های رژیمی به [HealthLinkBC File #68f چربی خوراکی و سلامتی شما](#) مراجعه کنید.

غلات و فراورده‌های غلات تصفیه شده

مصرف غلات صبحانه کم فیبر، برنج سفید، و نان، میان وعده و غذاهای پخته شده با آرد سفید، آرد غنی شده یا آرد گندم را محدود کنید. این مواد غذایی ترکیبات سالم کمتری نسبت به غلات کامل دارند از قبیل فیبر، ویتامین، مواد معدنی و فیتوکمیکال‌ها.

نوشیدنی‌های پر شکر

نوشیدنی‌های پر شکر حاوی شکر افزوده هستند که کالری تولید می‌کند اما مواد مغذی کمی دارد و اغلب جای نوشیدنی‌های سالمتر مانند آب یا شیر را می‌گیرد. نوشیدنی‌های پر شکر شامل نوشابه گازدار، نوشیدنی‌های انرژی زا، آبمیوه‌ها، نوشیدنی‌های ورزشی، یخ در بهشت، آب ویتامینه و به ویژه قهوه و چای می‌باشد.

کالری زیاد از هر منبعی شامل نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. وزن زیاد می‌تواند خطر دیابت، فشار خون بالا و بیماری قلبی را افزایش دهد.

مواد غذایی دارای سدیم زیاد

همه نیاز به مقداری سدیم دارند، اما مقدار زیاد آن می‌تواند باعث افزایش فشار خون و خطر بیماری قلبی شود. اکثر بزرگسالان فقط نیاز به 1500 میلی گرم سدیم در روز دارند و برای کاهش سدیم در رژیم غذایی خود:

- از غذاهای بسته‌بندی شده، آماده خوردن و بیرون‌بر کمتر مصرف کنید. مصرف گوشت فرآوری شده شامل کالباس، بیکن، سوسیس، هات داگ و پیرونی را کاهش دهید
- غذای خود را بدون یا با مقدار کمی افزودنی‌های سدیم‌دار مانند ادویه‌ها آماده کنید
- با استفاده از % ارزش روزانه (DV%) در جدول اطلاعات غذایی به مقایسه محصولات بپردازید. غذاهایی با میزان DV % 15 یا کمتر را انتخاب کنید

برای ایده‌های بیشتر در مورد روش‌های کاهش سدیم به

[HealthLinkBC File #68b گام‌هایی در سبک زندگی برای کاهش فشار خون بالا](#) مراجعه کنید.

برای حفظ وزن سالم چه کار باید بکنم؟

حفظ وزن سالم می‌تواند خطر بیماری قلبی را در شما کاهش دهد و سلامت قلب شما را بهبود بخشد.

برای کمک به رسیدن و حفظ وزن سالم بدن خود:

- توصیه‌های موجود در تغذیه سالم با راهنمای تغذیه کانادا را در مورد تعداد و میزان پرس‌هایی که از هر گروه غذایی نیاز دارید به کار ببندید
- برای ناهار و شام، نیمی از ظرف خود را با سبزی و میوه پر کنید. ظرف تغذیه سالم را در <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/> مشاهده کنید
- هر روز فعالیت بدنی داشته باشید

برای آگاهی بیشتر

- بنیاد قلب و سکته کانادا www.heartandstroke.ca
- HealthLinkBC - رژیم مدیترانه‌ای www.healthlinkbc.ca/health-topics/aa98646

برای آگاهی بیشتر در زمینه تغذیه با **1-1-8** تماس بگیرید تا با یک رژیم‌شناس غذایی رسمی صحبت کنید یا از وبسایت www.healthlinkbc.ca/healthy-eating دیدن کنید.

برای آگاهی بیشتر یا توصیه در مورد فعالیت بدنی با **1-1-8** تماس بگیرید تا با یک کارشناس صلاحیت‌دار تمرین‌های ورزشی صحبت کنید یا از وبسایت www.healthlinkbc.ca/physical-activity دیدن کنید.