

## خوردنی های مضر برای سلامت قلب

### ۱- اسید چرب ترانس

یکی از چیزهایی که براحتی در رژیم غذایی قابل اجتناب است اسیدهای چرب ترانس می باشد که برای سلامتی قلب مضر می باشد. چربی ترانس مانند چربی های اشباع شده و حتی بیشتر مقدار LDL (کلسترول بد) را بالا می برد. و چربی HDL (کلسترول خوب) را پایین می آورد. انجمن قلب آمریکا توصیه به محدود کردن اسید چرب ترانس دارد در حد کمتر از ۱۰ درصد کل کالری مصرفی روزانه. آسانترین راه حذف غذاهایی است که محتوی روغن هیدروژنه میباشند که در بیسکویت، کیک، کراکرو.. وجود دراد همچنین حذف روغن جامد هیدروژنه که دارای اسید چرب ترانس بالا می باشد. بنابر این حتما به لیبل مواد غذایی و اجزاء سازنده آن دقت شود. اسید چرب ترانس بطور طبیعی در بعضی غذاها ی حیوانی هم وجود دارد مانند گوشت گاو، بره کره و شیر پس باید این غذاها را محدود نمود و از محصولات لبنی کم چرب نیز استفاده شود.

### ۲- اسید چرب اشباع شده

کره، سس مایونز، کرم و.. دارای اسید چرب اشباع بالایی هستند که LDL (کلسترول بد) را بالا میبرد و منجر به ساخته شدن پلاک آترومی در عروق می شود. بنابر این سعی کنید مصرف چربی اشباع را محدود کنید (حدود ۵ درصد کل انرژی دریافتی) و روغن مایع گیاهی را جایگزین کنید مانند مصرف روغن زیتون و کانولا که محتوی چربی مونا غیر اشباع بوده و برای سلامتی قلب مفید هستند همچنین مصرف گوشت پرندگان، ماهی و حبوبات به جای مصرف گوشت چرب توصیه می شود.

### ۳- نمک

مقدار نمک توصیه شده ۲/۳ میلی گرم است حدود ۱ قاشق مرباخوری و ۱/۵ میلی گرم برای افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که محدودیت مصرف نمک دارند مانند بیماران فشار خونی و بیماران کلیوی و دیابتی ها محدود نمودن مصرف نمک به پایین آوردن فشار خون و کاهش ریسک بیماری قلب کمک می کند یکی از آسانترین راهها برای کم کردن مصرف نمک اضافه نکردن نمک از ابتدای غذا است قبل از اینکه غذا را نچشیده اید نمک اضافه نکنید سعی کنید نمک را در انتهای پخت به غذا اضافه نمایید و اقدام دیگر جایگزین نمودن غذاهای تازه به جای غذاهای پروسه شده می ی باشد و همچنین تاکید می شود به لیبل مواد غذایی و مقدار نمک آن توجه بیشتری شود.

### ۴- شکر

کاهش شکر اضافی باعث کاهش ریسک بیماری قلبی می شود افزایش مصرف شکر مقدار چربی خون را بیشتر کرده همچنین باعث افزایش فشار خون و ریسک بیماری قلب عروقی می شود. انجمن قلب آمریکا مصرف شکر در خانم ها را ۶ قاشق و در مردها را ۹ قاشق توصیه می کند آنچه بیشتر مشکل ایجاد می کند وجود شکر بالا در مواد غذایی مثل شیرینی، شکلات، شربت ها و آبمیوه های مصنوعی می باشد.

دکتر اباضتی مسئول بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه