

المصالمون - انت احلى



يتسبب إرتفاع الكوليسترول في زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب ، فالمصابون بأمراض القلب من المهم أن يحافظوا على صحة قلبهم ، يساعد النظام الغذائي المناسب مع ممارسة الرياضة بانتظام على حماية القلب. ويقلل اتباع النظام الغذائي الجيد من خطر الإصابة بأزمة قلبية بنسبة 80 بالمائة، كما يساعد بشكل فعّال على خفض الكوليسترول وضغط الدم، والحفاظ على مستويات السكر، والوزن الصحي.

إليك نصائح غذائية هامة للسيطرة على مشاكل ارتفاع الكوليسترول، أو أية مشاكل ذات صلة بأمراض القلب:

خفض الدهون المشبعة والمتحولة ترفع الدهون السيئة نسبة الكوليسترول الضار LDL، ويزيد ذلك من خطر النوبات القلبية. من أكثر الدهون ضرراً تلك التي تحتوي على زيوت مهدرجة جزئياً والتي توجد في المعجنات الجاهزة والأطعمة المقلية. كذلك تحتوي منتجات الألبان كاملة الدسم واللحوم الحمراء على دهون مشبعة.

استبدل هذه الدهون وتناول الأسماك الدهنية مثل السلمون والمكاريل والتونة. تناول أيضاً بذور الكتان، وزيت الكانولا، والمكسرات والفول السوداني.

الأطعمة التي تخفّض الكوليسترول أفضل طريقة لخفض الكوليسترول هي اختيار الأطعمة التي تساعد على ذلك، مثل الفواكه، والخضروات، والمكسرات، والبذور، والأسماك، وزيت الزيتون.

زيادة الألياف تخفّض الحمية الغنية بالألياف الكوليسترول الضار، وتحمي القلب من الأمراض. حاول إثراء نظامك الغذائي بالأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة، والخضروات، والفواكه. يمكنك إضافة بذور الكتان إلى السلطات لزيادة نسبة الألياف في طعامك، وتناول الخبز الأسمر والأرز البني.

تجنب الأطعمة المالحة كثيرة الملح ترفع ضغط الدم، وهو عامل رئيسي في أمراض القلب. لا تستهلك أكثر من ملعقة صغيرة من الملح يومياً.

استبعد الأطعمة المصنّعة المأكولات المعلبة والمصنّعة مثل المانشون والبلوبيف والسجق والشوربة المعلبة تكون معبأة بالملح، كما أن تركيبها لا تخدم احتياجاتك التي تركز على خفض الكوليسترول الضار وزيادة حماية القلب.

قلل حجم ما تأكله زيادة حجم الوجبة يسبب زيادة الوزن، وتسبب السمنة عبئاً إضافياً على عضلة القلب، ما يعني زيادة الجهد الذي يبذله هذا العضو المهام لضخ الدم إلى أنحاء الجسم، ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. ينتج عن ذلك أمراض القلب، لذلك خفّض حجم الوجبات لتقلل الوزن.