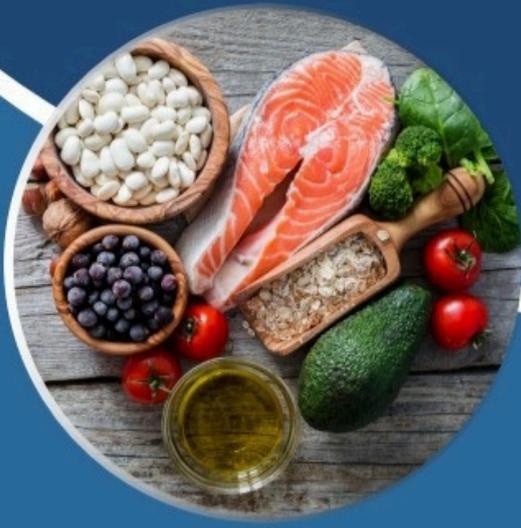




التغذية وصحة القلب

ترتبط صحة القلب ارتباطًا وثيقًا بالغذاء، فغذاؤك
داؤك ودواؤك، فإن الغذاء الصحي له دور في
الوقاية والعلاج من أمراض القلب، فإن كانت
المعدة بيت الداء، فإن الغذاء مستودع الدواء.

خمائل النظام الغذائي الصحي



البروتينات:

- ✓ يفضل تناول المصادر النباتية والتقليل من المصادر الحيوانية.
- ✓ تناول الأسماك مرة إلى مرتين أسبوعيًا وخصوصًا الأسماك الدهنية، مثل: السلمون، والماكريل، والتونة، والسردين والرنجة.
- ✗ يجب ألا تزيد اللحوم الحمراء عن نص كيلو أسبوعيًا، مع الامتناع عن تناول اللحوم المُصنَّعة (اللحوم المقددة، والبسطرمة، والنقانق، والسجق، والمرتدلا، والبرجر، والسلامي).

الكربوهيدرات:

- ✓ تناول الأطعمة الغنية بالألياف خاصةً الحبوب الكاملة، مثل: الشعير، والبرغل، والشوفان، والأرز البني.
- ✓ تناول ثمرتين إلى ثلاثة من الفاكهة وكذلك من 2 إلى 3 حصة من الخضروات (ربع كيلو يوميًا).
- ✗ قلل من المخبوزات كالبسكويت والفطائر.

الدهون:

- ✓ تناول مقدار حفنة اليد (30 جرام) من المكسرات غير المُملحة يوميًا.
- ✓ يُفضَّل أخذها من الدهون غير المُشبَّعة، مثل: زيت الزيتون، وزيت الذرة، وزيت الفول السوداني، وزيت الصويا.
- ✗ يجب ألا تزيد الدهون المُشبَّعة عن 10% من إجمالي استهلاك الطاقة، ومن أمثلتها: اللحوم الحمراء، وجلد الدواجن، والزبدة والقشطة.
- ✗ قلل من الأطعمة المُصنَّعة من السمن النباتي، مثل: المقلبيات.



المشروبات:

يسبب الجفاف نقص حجم الدم، وبالتالي انخفاض الضغط، وقد ارتبط الجفاف أيضًا بارتفاع ضغط الدم من خلال زيادة نبض القلب وزيادة الأدرينالين، ولا يزال الرابط بينهما غير واضح، لكن المؤكد أن شرب 8 أكواب من الماء يوميًا يحميك من هذه التغيرات.

تُقلل القهوة من مخاطر السكتة الدماغية بنسبة 20%. ولها تأثير ضئيل على ارتفاع ضغط الدم (زيادة من 3 إلى 4 درجات فقط) ويزول هذا التأثير مع شرب القهوة بانتظام.



يُقلل الشاي من عوامل الخطورة لدى أصحاب الوزن الزائد والسمنة وبذلك يمكن أن يكون له دور وقائي من أمراض القلب والأوعية الدموية.



يجب التقليل من شرب المنبهات عند بعض المرضى الذين لديهم استجابة مفرطة في زيادة ضربات القلب عند شرب المنبهات! الحد الأقصى الآمن هو من 3 إلى 4 فناجين من القهوة في اليوم، وتذكر أن كوب القهوة يُعادل 4 أكواب صغيرة من القهوة العربية.



❌ يجب الامتناع عن المشروبات الكحولية، والعصائر المُحلّاة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.



الملح:

يحتاج الجسم إلى الصوديوم بكميات قليلة، وأقصى ما يجب أن نتناوله هو 5 جرامات يوميًا، والكمية المثالية هي 3 جرامات يوميًا، ويمكن الوصول لها عن طريق تقليل استهلاك الأطعمة المُصنَّعة وتقليل إضافة الملح للطعام، ويسبب الإفراط في تناوله ارتفاع ضغط الدم.

يعد الملح أشهر طعام يحتوي على الصوديوم، ومن الأطعمة الأخرى التي تحتوي على الصوديوم بكميات كبيرة:

- المُعلَّبات، مثل: الخضراوات المُعلَّبة.
- الوجبات السريعة كالبيتزا.
- المياه الغازية، مثل: بيبسي وكوكاكولا.
- الصوصات كصوص الصويا وصوص السلطة.
- الخبز والشيبس.
- اللحوم المُصنَّعة كالموت دوج.
- المخللات.

وقد ينصحك الطبيب بزيادة الأطعمة التي تحتوي على الصوديوم في بعض الأحيان، مثل: انخفاض ضغط الدم، أو ينصحك بتقليلها في أحيان أخرى كضعف عضلة القلب، وارتفاع ضغط الدم، وتورُّم الساقين.

وقد وجد أن الشعوب التي اعتادت تقليل الصوديوم في الطعام هي الأكثر صحة كاليابان.

يؤدِّي نقص تناول الصوديوم إلى خفض ضغط الدم الانقباضي إلى 6 درجات لدي مرضى ارتفاع ضغط الدم وإلى درجتين للأشخاص الأصحاء.

الغذبة ومعدلات الإصابة بأمراض القلب



السكته الدماغية:

أظهرت الدراسات أن معدّل حدوث السكته الدماغية يقل بنسبة 32% مع كل 200 جرام استهلاك يومي من الفاكهة (خصوصاً الحمضيات، والتفاح، والكُمثرى) و11% مع نفس الكمية من الخضراوات الورقية. كما أن تناول الأطعمة الغنية بالألياف (10 جرام ألياف يومياً) يقلل من حدوث السكته الدماغية بنسبة 16%.

أمراض القلب والأوعية الدموية:

- تقل معدلات الوفاة الناتجة عن أمراض القلب والأوعية الدموية بصورة كبيرة في الأفراد الذين يتناولون خمس حصص يومية من الفواكة والخضراوات.
- ترتبط زيادة استهلاك الطاقة بنسبة 2% من الدهون المُتحوّلة كالسمن النباتي بزيادة خطر التعرّض لأمراض القلب بحوالي 23%.
- يقلل خفض استهلاك ملح الطعام إلى 2.5 جرام يومياً من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 20%، وأن استهلاك 30 جرام (حفنة اليد الواحدة) من المكسرات يقلل خطر الإصابة بنسبة 30% تقريباً.
- يقلل تناول الشيكولاتة الداكنة خمس مرات أو أكثر أسبوعياً من عوامل الخطورة لأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 57%، كما أن تناولها مرتين أو أكثر أسبوعياً يقلل من خطر تكّس الشرايين بنسبة 32%.

ارتفاع دهون الدم:

- تضر الدهون الحيوانية من لديه ارتفاع في الكوليسترول الضار، أو الدهون الثلاثية أو شمنة. وهي ليست سبب شائع لزيادة الكوليسترول ولكن لا يمكن إهماله، ويُنصح بتناولها بكميات قليلة.
- الإكثار من أكل اللحوم الحيوانية يرفع مستوى الدهون الثلاثية والكوليسترول الضار ويزيد الوزن، كما يؤدي إلى ارتفاع ملح اليوريك في الدم مما يزيد من آلام النقرس في المفاصل.

تناولها في بعض الأحيان وبكميات محدودة	تأكلها باعتماد	مُفضلة	أطعمة
المعجنات والفطائر والكرواسون	الخبز الأبيض والأرز والمعكرونة والبسكوت ورقائق الذرة	الأرز البني والخبز البني	الحبوب
-	-	الفاصوليا والبازلاء وفول الصويا وحمص الشام	البقوليات
الخطراوات المعدة في الزبدة والكريمة	بطاطس	الخضراوات النيئة والمطبوخة	الخضراوات
-	الفواكه المجففة والمعلبة والجلي والمربى	الفواكه الطازجة والمجمدة	الفواكه
الكعك والآيس كريم والمشروبات الغازية	الحلوى والشكوكولاتة والعسل الأبيض	السكر الدايت	الحلوى والمحلّيات
السجق والهورت دوج والسلامي ولحوم الأعضاء مثل الكبد والمخ	لحوم الأبقار والعجول ولحم الضأن، المأكولات البحرية والمحار	الأسمك الدهنية وغير الدهنية، والدجاج منزوع الجلد	اللحوم والأسماك
منتجات الألبان كاملة الدسم	منتجات الألبان قليلة الدسم، والبيض	اللبن والزبادي خالي الدسم	منتجات الألبان والبيض
الزبدة والسمن وزيت جوز الهند وزيت النخيل	السمن النباتي وزيت الزيتون، الكاتشب والمايونيز وصوص السلطة	الخل والمستردة والصوص الخالي من الدهون	الدهون والملحقات
جوز الهند	المكسرات غير المملحة - عدا جوز الهند - مثل الفول السوداني والبنندق	-	المكسرات والحبوب
المقليات	التحميص	الأطعمة المسلوقة والمشوية والمعدة على البخار	طرق الطبخ

