

و پیشگیری از چاقی موثرند.

سایر توصیه ها

### وزن خود را کنترل کنید:

برای ارزیابی وزن بدن راه های مختلفی وجود دارد. یکی از این روشها اندازه گیری وزن ، قد و محاسبه BMI (نمایه توده بدنی) و بررسی وضعیت وزن بر اساس جدول BMI است. نحوه محاسبه BMI و جدول استاندارد BMI به شرح زیر است:

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد(متر)}^2} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد(متر)} \times \text{قد(متر)}} \text{ (نمایه توده بدنی)}$$

### طبقه بندی وزن بدن افراد بزرگسال بر اساس نمایه توده بدن (BMI)

طبقه بندی	نمایه توده بدن
لاغر	کمتر از ۱۸/۵
وزن طبیعی	۱۸/۵-۲۴/۵
اضافه وزن	۲۵-۲۹/۹
چاقی درجه ۱	۳۰-۳۹/۹
چاقی درجه ۲	۳۰-۳۹/۹
چاقی شدید	بیشتر یا مساوی ۴۰

در صورتی که بر اساس جدول فوق مبتلا به اضافه وزن یا چاقی هستید با رعایت رژیم غذایی صحیح و افزایش فعالیت بدنی تحت نظر پزشک و مشاور تغذیه وزن خود را به وزن سلامت برای سن خود برسانید. خطر افزایش فشارخون، چربی های خون و ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی در افراد چاق بیشتر است.

### فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

انجام فعالیت بدنی منظم به شکل های مختلف بر اساس شرایط فیزیکی و سنی فرد اثر بسیار مثبتی در کاهش چربی خون ، فشارخون ، کاهش وزن و بهبود عملکرد سیستم قلب و عروق دارد.



خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی در افرادی که حداقل فعالیت بدنی توصیه شده را انجام نمی دهند ۱/۵ برابر افزایش می یابد. انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز با شدت متوسط به صورت منظم توصیه می شود. همچنین افزایش تحرک بدنی به اشکال مختلف در برنامه روزانه توصیه می شود. به عنوان مثال بعضی از راه های افزایش فعالیت بدنی می تواند از طریق استفاده از پله به جای آسانسور، پیمودن مسیر منزل تا محل کار و یا حداقل قسمتی از مسیر، پیاده شدن از ماشین یا اتوبوس ۲ ایستگاه زودتر از مقصد و .... انجام شود.

### استرس و فشارهای روحی و روانی خود را کاهش دهید.

به هنگام مواجهه با شرایط استرس زا آرامش خود را حفظ کنید.

### مصرف دخانیات را ترک کنید.



تغذیه سالم  
قلب سالم



بیماری های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. ۴۰ درصد از مرگ و میرها در کشورهای پیشرفته و ۵/۵ درصد کشورهای در حال توسعه ناشی از بیماری قلبی عروقی است. در کشور ما نیز بیماری های قلبی عروقی یکی از شایع ترین علل مرگ و میر است. عوامل زیادی در بروز بیماری های قلبی عروقی موثرند که از اختلال در چربی های چاقی، کم تحرکی، استرس، فشارهای روحی، روانی، استعمال دخانیات و رژیم غذایی نامناسب را نام برد. بسیاری از بیماری های قلبی - عروقی با کنترل عوامل اصلی خطر قابل پیشگیری هستند. تغییر شیوه زندگی با افزایش تحرک بدنی بر اساس شرایط سنی و جسمی و اصلاح عادات غذایی از اقدامات مؤثر در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی - عروقی و مرگ و میر ناشی از آن هاست.



### توصیه های تغذیه ای مؤثر در پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی

#### تعادل و تنوع را در رژیم غذایی خود در نظر بگیرید.

روزانه از تمام گروه های غذایی مثل غلات، لبنیات، گوشت و حبوبات، میوه و سبزی به مقدار لازم استفاده نمایید.

#### مصرف چربی و روغن را در برنامه غذایی خود کاهش دهید.

- غذاها را تا حد امکان به صورت آب پز، بخارپز یا کبابی مصرف نمایید.  
- در صورتی که غذا را سرخ می کنید، در مدت زمان کم، فقط آن را تفت دهید و از سرخ کردن زیاد غذا خودداری کنید.  
- مصرف غذاهای سرخ شده، سوسیس، کالباس، خامه، چیپس، پفک، سس ها، مغز، دل و قلوه را که حاوی مقادیر زیادی چربی هستند در برنامه خود کاهش دهید.

- پوست مرغ و چربی های قابل مشاهده گوشت و مرغ را قبل از طبخ از آن ها جدا کنید و سعی کنید از قسمت های کم چرب گوشت ها استفاده نمایید.

- به جای گوشت قرمز بیشتر از گوشت های کم چرب مثل مرغ و ماهی استفاده نمایید.

- لبنیات مثل شیر، ماست و پنیر مصرفی خود را از انواع کم چرب انتخاب نمایید.

#### به نوع روغن مصرفی خود توجه داشته باشید

- برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون، به جای روغن حیوانی و روغن نباتی جامد از روغن های مایع مانند روغن زیتون و روغن آفتابگردان استفاده کنید

- روغن جامد هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است که خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را افزایش می دهد.  
- روغن مایع به دلیل این که حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع فراوان و فاقد کلسترول است به روغن جامد ارجحیت دارد.

- روغن ماهی، روغن زیتون و مغزها از منابع بسیار خوب روغن هستند ولی نباید بیش از نیاز مصرف شوند زیرا در صورت مصرف بیش از حد نیاز با تولید انرژی می توانند منجر به اضافه وزن یا چاقی شوند.  
- حتی الامکان از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیزید و در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.

- روغن های مایع معمولی (غیر سرخ کردنی) و روغن زیتون نسبت به حرارت بالا حساس هستند و استفاده از آن ها برای مصارف سرخ کردن مناسب نیست.



#### مصرف مواد قندی را کاهش دهید

از مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، شکلات، مربا، عسل، نوشابه ها خودداری کنید. این گروه از مواد غذایی نیز در صورتی که بیش از حد نیاز مصرف شوند باعث افزایش وزن، بالا رفتن فشارخون و چربی خون شده و منجر به بروز بیماری های قلبی عروقی می شوند.

#### مصرف نمک را کاهش دهید

- مصرف نمک به هنگام تهیه و طبخ غذا را کاهش دهید و از نمکدان در هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نکنید.  
- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده آماده

حاوی مقادیر زیادی نمک هستند که بهتر است مصرف آن ها را کاهش دهید.  
- از مصرف بیش از اندازه غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس پرهیزید.

- بعضی از سبزی ها نیز حاوی مقادیر زیادی سدیم هستند که در افراد مبتلا به فشارخون بالا باید مصرف آن ها کاهش یابد مثل اسفناج، کرفس، ریواس، شلغم.

- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه آن ها می توان از سبزی های تازه، سیر، لیموترش تازه، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده نمود.



#### مصرف سبزی و میوه را در برنامه غذایی خود افزایش دهید.

سبزی ها و میوه ها به دلیل داشتن فیبر و ویتامین ها در کاهش چربی های خون، فشارخون و پیشگیری از یبوست موثرند.  
استفاده از سبزی ها به میزان ۳ تا ۵ واحد در روز توصیه می شود. یک واحد از سبزی ها عبارت است از یک لیوان سبزی خام و یا یک دوم لیوان سبزی های پخته.

همچنین توصیه می شود افراد بزرگسال روزانه ۴-۲ واحد میوه مصرف کنند. هر واحد میوه برابر است با یک عدد میوه متوسط (یک عدد سیب، پرتقال، هلو و ...) یا یک چهارم طالبی متوسط یا نصف لیوان حبه انگور یا ۳ عدد زردآلو یا نصف لیوان آب میوه. تا حد امکان سبزی و میوه را به صورت تازه مصرف کنید.

#### مصرف فیبر را در برنامه غذایی خود افزایش دهید.

فیبر موجود در مواد غذایی به دو گروه محلول و نامحلول تقسیم می شوند. فیبرهای محلول در جودوسر، حبوبات، میوه ها وجود دارند که باعث کند شدن حرکت غذا در لوله گوارش تاخیر در جذب گلوکز از روده ها به خون و کاهش کلسترول خون می شوند. فیبرهای محلول با کاهش کلسترول بد خون (LDL) خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهند. فیبرهای نامحلول در سبوس گندم، نان و غلات سبوس دار و سبزی ها وجود دارند و موجب تسهیل حرکات لوله گوارش و پیشگیری از یبوست می شوند.

همچنین فیبرها با افزایش حجم غذا و احساس سیری در کنترل اشتها