

تازه های تغذیه و بیماری های قلبی عروقی:

مقدمه: آیا می دانید طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت فقط در سال 2008 میلادی حدود 17/3 میلیون نفر در سراسر دنیا در اثر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی جان خود را از دست داده اند و این رقم تا سال 2030 به حدود 23/6 میلیون نفر خواهد رسید؟ قابل توجه است که بیش از 80٪ این مرگ ها در کشورهایی اتفاق افتاده است که از نظر وضعیت اقتصادی در سطح پایین و متوسط قرار دارند. (بر خلاف تصور ما که فکر می کنیم این گونه بیماری ها مخصوص کشورهای صنعتی و پیشرفته است!) از میان بیماریهای غیرواگیر که منجر به مرگ می شوند، بیماریهای قلبی عروقی با حدود 50٪ مرگ و میرها در صدر قرار دارند. در درجات بعدی سرطان ها، اختلالات تنفسی (بویژه آسم)، دیابت شیرین و دیگر بیماریها هستند.

یافته های جدید:

برخی از واقعیاتی که زمینه ساز چنین ارقام حیرت آوری می شود و اخیراً سازمان جهانی بهداشت آن ها را منتشر کرده است، به قرار زیر می باشد: در سال 2008 بالغ بر 1.5 میلیارد نفر افراد بالای 20 سال در دنیا مبتلا به اضافه وزن و چاقی بوده اند. (هم اکنون قطعاً بیشتر است) و نزدیک 43 میلیون کودک زیر 5 سال در سال 2010 در سراسر دنیا اضافه وزن داشته اند. مصرف تنباکو بطور مستقل علت مرگ 6 میلیون نفر در سال است که تا سال 2020 این رقم به 7.5 میلیون مرگ در سال خواهد رسید. (یعنی 10٪ کل مرگ ها!) پس واضح است که مقصّر اصلی کیست؟ البته جالب است که بدانیم تا 75٪ بیماریهای قلبی عروقی، سکتته های مغزی و دیابت نوع 2 و تا 40٪ سرطان ها قابل پیشگیری اند. اما چگونه؟ باید دانش خود را نسبت به راهکارهای حفظ سلامتی افزایش دهیم. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، 10 عامل خطر ایجادکننده مرگ بدین ترتیب هستند: 1- پرفشاری خون 2- مصرف تنباکو 3- قند بالای خون 4- عدم فعالیت فیزیکی 5- اضافه وزن و چاقی 6- کلسترول بالا 7- روابط جنسی نامطمئن 8- مصرف الکل 9- کم وزنی در دوران کودکی 10- دودهای ناشی از سوخت های فسیلی *شعاع امسال سازمان جهانی بهداشت یک جهان، یک خانه، یک قلب است. بیایید از قلب خود محافظت کنیم تا طول عمرمان و کیفیت آن را افزایش دهیم.

نتیجه گیری:

پس چهار قانون طلایی را در ذهن داشته باشید: 1- دخانیات را از خانه خود دور کنید. اگر به فکر سلامت خود و فرزندانان هستید، در منزل سیگار و قلیان نکشید. چون در معرض دود قرار گرفتن به همان اندازه استعمال دخانیات ضرر دارد. خود را گول نزنیم! قلیان 10 برابر بیشتر از سیگار، نیکوتین دارد! 2- گزینه های غذایی سالم را در زندگی خود وارد کنید. ساکنان جنوب اروپا و شمال آفریقا در محدوده دریای مدیترانه، طول عمر بیشتر و خطر کمتر بیماریهای مزمن را دارند. سبک زندگی و الگوی غذایی آنها باعث کاهش خطر دیابت، سرطان و بیماریهای قلبی عروقی شده است. تبعیت آنها از الگوی غذایی سنتی مدیترانه ای که شامل غلات کامل، سبزی و میوه فراوان و روغن زیتون تصفیه نشده در هر روز است، باعث کاهش چاقی که عامل خطر اصلی در بیماریهای قلبی عروقی است؛ شده است. توجه کنید که یک وعده پرنمک که بیانگر دریافت معمول نمک در غذاست، می تواند بطور معناداری باز شدن شریان براهی را سرکوب کند؛ که نشان می دهد دریافت نمک زیاد اثرات حاد منفی روی باز شدن عروقی در حالت بعد از غذا دارد. (2) پس از ریختن نمک اضافی روی غذا خودداری کنید. همچنین مصرف غذاهای کنسروی را کاهش دهید؛ زیرا حاوی نمک فراوانی هستند. خودسرانه از مکملهای ویتامین ها و املاح استفاده نکنید. بلکه از ویتامین ها و املاح طبیعی (میوه ها و سبزی های تازه) استفاده کنید. مطالعات نشان داده اند که نه تنها مکمل β کاروتن و ویتامین ای اثر کاهش دهنده خطر بیماریهای قلبی عروقی ندارند؛ بلکه مقادیر زیاده از حد ویتامین ای باعث افزایش خطر مرگ می شود. هیچ مدرکی مبنی بر اثرات محافظتی آنتی اکسیدان ها یا مکمل های ویتامین ب در مقابل پیشرفت آترواسکلروز موجود نیست. و توصیه ها این است که آنتی اکسیدان ها و ویتامین ب نباید برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی بصورت مکمل دریافت شوند. البته باید مقادیر مورد نیاز ویتامین ها و املاح از راه غذا تأمین شود که در این مورد از کارشناسان تغذیه کمک بگیرید. در مورد نوشیدنی پر مصرف چای سیاه: مطالعات مروری از سال 1996 تا سال 2009 اثرات محافظت کننده ای برای آن در مقابل بیماری های قلبی عروقی نشان نداده اند. ولی مطالعات محدودی که در مورد چای سبز صورت گرفته است، از ارتباط معکوس بین مصرف آن و بیماری های قلبی عروقی حمایت می کنند. پس از چای های متنوع گیاهی ایرانی مثل چای سبز، چای ترش (قرمز)، چای بابونه و..... استفاده کنید.

3- فعال باشید: 26-52٪ مردان ایرانی بالای 20 سال دچار اضافه وزن و 6-16٪ دچار چاقی هستند. این رقم برای خانم ها بیشتر است: 52-64٪ زنان ایرانی بالای 20 سال مبتلا به اضافه وزن و 23-32٪ مبتلا به چاقی اند! پس به فکر باشیم و فعالیت جسمانی نداشتهن را کنار بگذاریم. برای فرزندان خود از زمان کودکی برنامه ورزشی را در اولویت قرار دهیم؛ یا حداقل برای آن هم برنامه ریزی کنیم. فعال نبودن کودکان ما مساوی است با ابتلا به

بیماریهای قلبی عروقی در آینده ای نزدیک. کافی است روزی نیم ساعت در اکثر روزهای هفته فعالیت بدنی متوسط داشته باشیم؛ با این شرایط که ضربان قلب و تنفس افزایش یافته و تعریق صورت گیرد. تماشای تلویزیون را برای خود و فرزندانتان به کمتر از دو ساعت در روز محدود کنیم و مخصوصاً در زمان غذا خوردن، تلویزیون را خاموش کنیم.

4- اعداد خود را بشناسیم و از خود مراقبت کنیم: با دانستن چند عدد، از سلامت قلب و عروق خود آگاهی پیدا کنید. همین حالا نمایه توده بدنی خود را حساب کنید: وزن خود را بر حسب کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر کنید. اگر عدد بدست آمده بین 18.5 تا 25 است، وزن متعادلی دارید. اگر از 25 بالاتر است، اندکی نگران شوید که اضافه وزن دارید. اگر از 30 بالاتر است، جزء افراد چاق به حساب می آید و حتماً نیاز به مشاوره تغذیه برای کاستن از وزن خود دارید. این اعداد مخصوص افراد بالای 18 سال است و البته در ورزشکاران حرفه ای و خانم های باردار صدق نمی کند. { 5 مقیاس در زیر آورده می شود که لطفاً برای خود حساب کنید:

1- با یک متر ساده دور کمر خود را اندازه بگیرید. (از بالای ناف) در مردان باید کمتر از 102 سانتی متر و در زنان کمتر از 88 سانتی متر باشد. 2- با یک فشارسنج، فشار خون خود را بسنجید. فشار سیستولیک باید کمتر از 130 میلیمتر جیوه و فشار دیاستولیک کمتر از 85 میلیمتر جیوه باشد. (بدون مصرف داروهای پایین آورنده فشارخون، یعنی اگر کسی دارویی برای کنترل فشارخون مصرف می کند، خود یک عامل خطر است) نگاهی به برگه آزمایش خود بیاندازید: 3- سطح تری گلیسرول باید کمتر از 150 باشد. (بدون مصرف داروهای پایین آورنده آن) 4- سطح اچ دی ال کلسترول در زنان باید بالاتر از 50 و در مردان بالاتر از 40 باشد. (بدون مصرف دارو) 5- قند خون ناشتای شما هم باید کمتر از 100 باشد. (بدون مصرف دارو) * اگر 3 عامل از عوامل بالا در شما خارج از محدوده طبیعی است یا این که در محدوده طبیعی است ولی داروی مربوط به آن را مصرف می کنید، شما مبتلا به سندرم متابولیک (مجموعه عوامل خطر ساز و پیش زمینه بروز بسیاری از بیماری ها) هستید و هرچه سریعتر باید اقدام به کسب آگاهی برای بازگرداندن سلامتی خویش بکنید. فقط اندکی به فکر قلب خود باشیم!

References:

1. Schröder H. Protective mechanisms of the Mediterranean diet in obesity and type 2 diabetes. J Nutr Biochem. 2007 Mar;18(3):149-60
2. Dickinson KM, Clifton PM, Keogh JB. Endothelial function is impaired after a high-salt meal in healthy subjects. Am J Clin Nutr. 2011 Mar;93(3):500-5

3. McCormick DB. The dubious use of vitamin-mineral supplements in relation to cardiovascular disease. Am J Clin Nutr. 2006 Oct;84(4):680-1.

4. Wang ZM, Zhou B, Wang YS, Gong QY, Wang QM, Yan JJ, Gao W, Wang LS. Black and green tea consumption and the risk of coronary artery disease: a meta-analysis. Am J Clin Nutr. 2011 Mar;93(3):506-15

دکتر مصطفی نوروزی و دکتر رزا زاوشی، محمداحمدی