

نصائح لصحة القلب

طرق استخدام النظام الغذائي للمساعدة في التحكم في مستويات الكوليسترول، والدهون الثلاثية، وضغط الدم.

تناول مصادرًا للمغنيسيوم والبوتاسيوم

المغنيسيوم والبوتاسيوم عنصران غذائيان يساعدان في ارتخاء جدران الأوعية الدموية وتحسين ضغط الدم المرتفع. تشمل الأطعمة الغنية بهذين العنصرين كلاً من الأفوكادو، والفاصوليا السوداء، والقراصيا، والمشمش، والموز، والبطاطا الحلوة، والقرع، والشوكولاتة الداكنة، والخضروات الورقية.

ممارسة التمارين الرياضية سبيلٌ رائعٌ لتقوية قلبك وتحسين صحته! ليكن هدفك هو ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة بمعدل 150 دقيقة أسبوعيًا.

من الطرق التي ستساعدك على المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية هي أن تجعل لنفسك روتينًا ممتعًا. إليك بعض هذه الأفكار:

- اذهب إلى أحد فصول التمارين الرياضية برفقة أصدقاءك — مثل فصول تعليم الزومبا أو الرقص وما إلى ذلك.
- مارس رياضة المشي كل صباح أو كل مساء
- التحق بأحد الفرق الرياضية

نصائح لتقليل الصوديوم لمكافحة ارتفاع ضغط الدم

يُوصى بأن يحتوي النظام الغذائي منخفض الصوديوم على كمية صوديوم أقل من 1500 مجم/اليوم.

المنتجات التي تحمل علامة "منخفضة الصوديوم" تحتوي على نسبة ملح أقل من المنتجات التي تحمل علامة "صوديوم أقل/مملح قليلاً".

• استخدم البهارات بدلاً من الملح لتتبيل الطعام.

يوجد صوديوم "مستتر" في الوجبات السريعة، والأطعمة المجمدة، والحساء المعلب، واللحوم المُصنَّعة.

اختر اللحوم قليلة الدهن ومنتجات الألبان قليلة الدسم

يأتي الكوليسترول من دهون الأطعمة الحيوانية

مثل اللحم، والمحار، ومنتجات الألبان (الحليب والزبدة والجبن والبيض). إجراء التغييرات البسيطة هي من أفضل طرق مكافحة مستويات الكوليسترول المرتفعة. اختر البروتينات قليلة الدهن مثل لحم الديك الرومي، والدجاج، واللحوم الحمراء ذات نسبة 90% منخفضة الدهون والتي تحتوي على نسبة منخفضة من الكوليسترول والغنية بالعناصر الغذائية. ضع في اعتبارك تناول الحليب الذي يحتوي على دهون بنسبة 1% أو الحليب خالي الدسم، واستخدام زيت الزيتون أو الزبدة النباتية بدلاً من الزبدة التقليدية، واختيار جبن الموتزاريلا أو الجبن الأمريكي.

تناول المزيد من الدهون الصحية للقلب

لم تُخلَق جميع الدهون سواء؛ ففي واقع الأمر، بعضها مفيد في تحسين صحة القلب! تشمل الدهون النباتية مثل الأفوكادو، والمكسرات، والجوز، واللوز، والزيتون/زيت الزيتون، وبذور الكتان المطحونة/زيت بذور الكتان، وزيت عباد الشمس، وبذور الشيا. تساعد هذه الأطعمة في زيادة مستوى الكوليسترول النافع (البروتين الشحمي عالي الكثافة)، وخفض مستوى الكوليسترول الضار (البروتين الشحمي منخفض الكثافة) في الجسم.

أضف حصتين من الأسماك الدهنية في الأسبوع

تُعدُّ الأسماك الدهنية مثل التونة، والسلمون، والماكريل، والرنجة، والسردين مصدرًا آخر للدهون الصحية؛ فهي تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تساعد في مكافحة تراكم اللويحات داخل الأوعية الدموية. تناول الأسماك الدهنية بانتظام وسيلة ممتازة لمكافحة ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول.

احرص على وجود مصادر للألياف في كل وجبة

تُعدُّ الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة مصادرًا ممتازة للألياف. الحبوب الكاملة هي أطعمة مثل الخبز أو التورتيللا المصنوع من القمح الكامل، والأرز البني، والكينوا. تناول الأطعمة الغنية بالألياف وقليلة السكر يُحسِّن من مستويات الدهون الثلاثية. تحتوي بعض الأطعمة مثل الفاصوليا والشوفان والعدس على ألياف ذائبة. تناول هذه الأطعمة طريقة ممتازة لخفض مستوى الكوليسترول الضار.