

فصل اول:
خطر سنجی سکته های
قلبی-عروقی

فصل دوم:
پیشگیری و کنترل فشار خون بالا

فصل سوم:
پیشگیری و کنترل چربی بالای خون

فصل چهارم:
پیشگیری از چاقی و اضافه وزن

فصل پنجم:
پیشگیری و کنترل دیابت

فصل ششم:
تغذیه سالم

فصل هفتم:
پیشگیری از کم تحرکی

فصل هشتم:
پیشگیری و کنترل سرطان

فصل نهم:
پیشگیری و کنترل بیماری آسم

فصل دهم:
پیشگیری و کنترل مصرف سیگار و دخانیات

فصل یازدهم:
پیشگیری و کنترل مصرف الکل

خطر سنجی سکته های قلبی، مغزی و عروقی

فصل: ۶





زندگی سالم با تغذیه سالم

امروزه، تغذیه بیش از هر زمان دیگری در زندگی اهمیت پیدا کرده است، زیرا مطالعات نشان داده‌اند که عامل بسیاری از مرگ‌ومیرها و بیماری‌های مختلف از جمله سکتته‌های قلبی - عروقی، سرطان‌ها، دیابت و... ریشه در تغذیه فرد دارد. با توجه به این که در حال حاضر تکنولوژی و زندگی ماشینی روزبه‌روز در حال پیشرفت است، فعالیت فیزیکی کم‌تر شده و پیامد آن چاقی و اضافه‌وزن است، که خود منشا بسیاری از مشکلات جسمی است. بنابراین با رعایت یک رژیم غذایی سالم می‌توان رمز اساسی سلامت بدن را به دست آورد، در غیر این صورت موجب اختلال در عملکرد کل سیستم‌های بدن شده و باعث از دست رفتن قوای جسمی و روانی در انسان خواهد شد. رعایت برنامه غذایی خوب و متعادل می‌تواند طول عمر انسان را افزایش دهد و بر شادابی فرد نیز تاثیرگذار باشد.

تاثیر غذا بر سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بیماری‌ها

به طور کلی غذا و تغذیه نقش مهمی در تقویت یا تضعیف سیستم ایمنی بدن دارند. بد نیست بدانید شایع‌ترین علت ضعف سیستم ایمنی، سوءتغذیه است که ممکن است ناشی از کمبود پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و املاح یا انرژی باشد و یا در اثر افزایش دریافت انرژی منجر به چاقی شود. به عنوان مثال ماهی‌ها به عنوان منابع مهم اسید چرب امگا ۳ در تعدیل سیستم ایمنی نقش مهمی دارند. به عبارتی این که چه می‌خوریم، چگونه و چه مقدار می‌خوریم بر سلامت جسم و روان ما تاثیر بسزایی دارد. امروزه ارتباط بیش خوردن و چاقی با سکتته‌های قلبی - عروقی، دیابت، سرطان‌ها، بیماری‌های مفصلی مثل آرتروز، بیماری‌های کیسه صفرا، نقرس و غیره کاملاً اثبات شده و نگرانی دست اندرکاران سلامت جوامع امروز، بیماری‌های غیرواگیر هستند که اکثریت قریب به اتفاق آنها با عادت‌های غذایی مرتبطند. برای پیشگیری از سرطان‌ها، سکتته‌های قلبی - عروقی و دیابت و بالاخره افزایش طول عمر، تغذیه مناسب در دستور کار نظام‌های سلامت کشورها قرار گرفته است.

طبقه‌بندی گروه‌های غذایی

■ **گروه نان و غلات:** شامل غلات کامل (گندم، جو، جو دوسر، ارزن)، برنج، و انواع ماکارونی (لازانيا، رشته فرنگی، رشته پلویی و رشته آشبی) است. این گروه کربوهیدرات پیچیده و فیبر همچنین ویتامین‌های خانواده «ب» و املاحی چون آهن و پروتئین مورد نیاز بدن ما را تامین می‌کنند.

■ **گروه سبزی‌ها:** شامل بسیاری از سبزی‌های متنوع از جمله سبزی‌های سبز رنگ (مثل سبزی خوردن)، صیفی‌ها و سبزی‌های نشاسته‌ای (مثل باقلا) است. این گروه تامین‌کننده املاح و ویتامین مورد نیاز ماست، از جمله ویتامین «آ» و «ث» و املاح کلسیم و منیزیم. همچنین تامین‌کننده فیبر نیز است.

■ **گروه میوه‌ها:** شامل انواع و اقسام میوه‌هایی است که شما با آن آشنا هستید. این گروه تامین‌کننده فیبر، ویتامین آ، ث و پتاسیم است. این گروه با اهمیت است چرا که فاقد سدیم، چربی و کلسترول است.

■ **گروه گوشت‌ها:** شامل گوشت قرمز، گوشت ماکیان، ماهی و تخم‌مرغ است. این گروه غذایی تامین‌کننده پروتئین، فسفر، ویتامین‌های ۱۲، ب، ۳، ۱ و بسیاری از املاح چون آهن است.

■ **گروه حبوبات و مغزها:** شامل انواع حبوبات و مغزهاست.

■ **گروه لبنیات:** شامل شیر، ماست و پنیر است بهترین منبع تامین‌کننده کلسیم هستند و تامین‌کننده پروتئین، ویتامین ۱۲، آ و ۳ هستند.

■ **گروه چربی‌ها:** چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌ها از آنجا که کالری رژیم غذایی را تامین می‌کنند، قابل توجه هستند اما چون مواد مغذی کمی دارند، توصیه می‌شود بسیار کم مصرف شوند. این گروه شامل:

چگونه می‌توان خورد و خوراکی سالم داشت؟



متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند، برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مانند پرفشاری خون، دیابت، چربی خون بالا، چاقی و اضافه وزن از همین امروز شروع کنید، فردا دیر است. ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی افراد و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی وجود دارد که با تنظیم یک برنامه غذایی سالم و اصلاح الگوی مصرف، می‌توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد و بهبود بخشید. همچنین اضافه وزن، چاقی، میزان بالای کلسترول بد خون، دیابت و پرفشاری خون، از عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر بوده که با تغییر شیوه زندگی، قابل کنترل و درمان هستند.

البته در تنظیم یک برنامه غذایی سالم، سه نکته را همیشه در ذهن داشته باشید:

■ **تعادل:** یک رژیم غذایی متعادل (استفاده از حداقل تعداد واحدهای مورد نیاز از هر گروه غذایی) تضمین‌کننده دریافت مواد مغذی مورد نیاز است.

■ **تنوع:** طیف وسیعی از غذاهای متنوع را مصرف کنید. هیچ غذایی به تنهایی تامین‌کننده مواد مغذی مورد نیازتان نیست. از هر گروه غذایی، انواع غذاهای متنوع را انتخاب کنید.

■ **میان‌روی:** میان‌روی در هر کاری کلید موفقیت است. پس با رعایت میان‌روی در مصرف شیرینی‌ها، چربی‌ها و نمک‌ها می‌توانید از همه غذاهای دلخواه خود بهره‌مند شوید.



یک سهم یا واحد میوه و سبزی چیست؟



یک سهم از میوه و سبزی معادل ۸۰ گرم و یا هر یک از موارد زیر است:

- یک عدد سیب متوسط، موز، گلابی، پرتقال یا میوه‌های دیگر با اندازه مشابه
- دو عدد آلو یا گوجه یا میوه‌های با اندازه مشابه
- نصف یک عدد گریپ فروت
- یک برش از میوه بزرگ مثل هندوانه یا آناناس
- سه قاشق غذاخوری پر از سالاد میوه یا کمپوت
- یک قاشق غذاخوری پر از میوه‌های خشک (مثل کشمش‌ها و زرد آلو)
- یک لیوان سبزی‌ها مثل کاهو و سبزی خوردن یا نصف لیوان سبزی‌های پخته یا سبزی خام
- یک لیوان از انواع آب‌میوه‌ها (۱۵۰ میلی لیتر)
- نصف لیوان از انواع انگور، گیلان و توت

توصیه‌هایی در مورد مصرف مواد غذایی

۱) غلات کامل مصرف کنید:

شما می‌توانید روز خود را با غلات کامل در وعده صبحانه شروع کنید، یک وعده غذا از این گروه برای ناهار مصرف کنید. برخی فکر می‌کنند مواد غذایی نشاسته‌ای، چاق کننده هستند، اما مقایسه گرم به گرم آن با چربی نشان می‌دهد که حاوی کمتر از نصف کالری موجود در چربی‌ها هستند.

مزایای مصرف غلات کامل به شرح زیر است:

- غلات کامل حاوی فیبر و مواد مغذی بیشتری نسبت به مواد غذایی نشاسته‌ای تصفیه شده یا سفید هستند.
- به‌علاوه هضم مواد غذایی حاوی غلات کامل آهسته‌تر صورت می‌گیرد، بنابراین این می‌توانند در ما احساس سیری بیشتری ایجاد کنند.
- از جمله مواد غذایی حاوی غلات کامل، می‌توان از نان سنگک و بربری، ماکارونی سبوس‌دار و آش یا سوپ جو نام برد.



کره، مارگارین، سس سالاد، روغن‌ها، مایونز، خامه، پنیرخامه‌ای، سرشیر و چیپس‌ها و مواد قندی مثل شکلات‌ها، آبنبات، شیرینی، کیک، نوشابه، شربت، ژله، دسر، مربا، شکر و عسل هستند.





۲) مقدار زیادی میوه و سبزی مصرف کنید:

■ اغلب افراد می‌دانند که باید از میوه و سبزی بیشتری استفاده کنند. اما اغلب هنوز به اندازه کافی از این گروه استفاده نمی‌کنند.

■ سعی کنید حداقل ۵ الی ۸ واحد از انواع میوه و سبزی را در روز مصرف کنید. احتمالاً از آنچه فکر می‌کنید راحت‌تر است.

■ شما می‌توانید سهم میوه مصرفی در طول روز را افزایش دهید.

برای مثال می‌توانید:

- یک لیوان آب‌میوه و یک خوشه انگور با غلات صبحانه مصرف کنید.

- سالاد را برای ناهار پیش‌بینی کنید

- یک سیب برای عصرانه بخورید.

- یک واحد سبزی برای وعده شام مصرف کنید.

۳) ماهی بیشتری مصرف کنید:

ماهی منبع بسیار عالی پروتئین و حاوی تعداد زیادی ویتامین و مواد معدنی است. برای تنظیم یک برنامه غذایی مناسب حداقل استفاده از دو سهم ماهی در هفته توصیه می‌شود که یک سهم آن باید از ماهی روغنی باشد. بدین منظور از انواع تازه، منجمد و کنسرو شده آن می‌توان استفاده کرد. اما به خاطر داشته باشید که ماهی کنسرو شده و دودی می‌تواند نمک بالایی داشته باشد. هر سهم معادل ۶۰ گرم ماهی پخته است. ماهی‌های غنی از نوعی چربی به نام «اسیدهای چرب امگا ۳» را ماهی‌های روغنی می‌نامند مانند ماهی سالمون، قزل‌آلا و... مصرف این نوع ماهی به سلامت قلب ما کمک می‌کند و استفاده از یک سهم ماهی روغنی در هفته توصیه شده است (هر سهم ماهی ۱۴۰ گرم است).

مصرف حداکثر دو سهم از این نوع ماهی در هفته در زنان باردار توصیه می‌شود.





۴) مصرف چربی‌های اشباع و شکر را کاهش دهید:

- برای حفظ سلامت بدن نیاز به مقداری چربی در رژیم غذایی خود داریم. آنچه مهم است نوع چربی است که می‌خوریم.
- دو نوع اصلی چربی در رژیم غذایی وجود دارد: چربی‌های اشباع و غیراشباع.
- مصرف مقدار زیاد چربی‌های اشباع، مقادیر کلسترول خون را افزایش داده و شانس پیشرفت بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.
- مصرف چربی‌های غیر اشباع کلسترول خون را پایین می‌آورد.
- توصیه می‌شود مصرف مواد غذایی که چربی اشباع بالایی دارند را محدود کنید.
- در عوض مواد غذایی غنی از چربی‌های غیر اشباع مثل مغزها و دانه‌های روغنی و نیز استفاده از روغن‌هایی مانند آفتابگردان و روغن زیتون را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- سعی کنید مواد غذایی با چربی اشباع را در دفعات کمتر و مقادیر کمتر مصرف کنید. انواع این نوع مواد غذایی عبارتند از:
 - گوشت قرمز با چربی سفید مری و سوسیس و کالباس
 - پنیرهای پرچرب
 - انواع کیک و بیسکویت‌ها
 - انواع کرم‌های مورد استفاده در فرآورده‌های نان و شیرینی
 - برای انتخابی سالم‌تر فقط از مقادیر کم روغن‌های گیاهی و یا از قطعات لحم گوشت قرمز استفاده کنید و هر نوع چربی مری را جدا کنید.
 - حبوبات و لوبیاها (لوبیای چشم بلبلی، عدس و نخود) منابع جایگزین منبع پروتئین بوده و فیبر و آهن را تأمین می‌کنند ولی فاقد روی و ویتامین ۱۲ هستند (مگر این که غنی شوند).



چطور بدانم که غذا حاوی چربی زیادی است؟



- به بر چسب‌ها دقت کنید تا به میزان چربی غذا پی ببرید.
- معمولاً بر چسب‌ها در مواد غذایی بسته‌بندی شده نشان می‌دهند که در ۱۰۰ گرم مواد غذایی چه مقدار چربی وجود دارد؟ معمولاً به مواد غذایی که حاوی بیش از ۲۰ گرم چربی در هر ۱۰۰ گرم است، پرچرب می‌گویند. به مواد غذایی حاوی ۳ گرم چربی یا کمتر در ۱۰۰ گرم، کم‌چرب گفته می‌شود. اگر مقادیر چربی در هر ۱۰۰ گرم، بین این مقادیر باشد، مواد غذایی حاوی چربی متوسط هستند.
- به خاطر داشته باشید بیش از ۵ گرم چربی اشباع در ۱۰۰ گرم، اشباع زیاد و ۵ گرم چربی اشباع و یا کمتر در ۱۰۰ گرم، اشباع کم محسوب می‌گردد.

۵) سعی کنید قند کمتری مصرف کنید:

- اغلب مردم شکر زیادی مصرف می‌کنند. باید سعی کنیم از مواد غذایی که شکر افزوده دارند، کمتر استفاده کنیم مثل شیرینی‌ها، کیک‌ها، بیسکویت‌ها و نوشیدنی‌های گازدار.
- خوردن مواد غذایی و نوشیدنی‌های حاوی شکر به دفعات زیاد در طول شبانه روز می‌تواند موجب فساد دندان شود، به خصوص اگر آن‌ها را بین وعده‌های غذایی مصرف کنید.
- مواد غذایی حاوی شکر افزوده کالری زیادی دارند، بنابراین با کم کردن آن‌ها می‌توانید وزن خود را کنترل کنید.



چطور مواد غذایی حاوی قند زیاد را بشناسیم؟



- به کلمه «کربوهیدرات» به معنی «هر نوع قند» روی برچسب‌ها توجه کنید.
- بیشتر از ۱۵ گرم قند در هر ۱۰۰ گرم ماده غذایی، قند بالا و ۵ گرم قند و یا کمتر در ۱۰۰ گرم ماده غذایی، قند پایین نامیده می‌شود.

۶) سعی کنید نمک کمتری مصرف کنید!

- بسیاری از مردم فکر می‌کنند نمک زیادی مصرف نمی‌کنند، به خصوص اگر آن را به غذا اضافه نکنند، اما خیلی مطمئن نباشید.
- سه چهارم نمکی که ما می‌خوریم قبلاً در مواد غذایی خریداری شده مثل برخی از غلات صبحانه، سس‌ها، نان‌ها و مواد غذایی آماده وجود دارد.
- خوردن مقدار زیاد نمک می‌تواند فشار خون ما را بالا ببرد و افراد با فشار خون بالا سه مرتبه احتمال بیشتری دارد که به سکتته‌های قلبی و مغزی دچار شوند.



کاهش کالری‌های اضافه، کمک به کنترل وزن است.

چطور بدنام ماده غذایی نمک زیادی دارد؟



■ بر چسب مواد غذایی را بخوانید و مقدار نمک در هر ۱۰۰ گرم را نگاه کنید.

■ توجه داشته باشید علی‌رغم مقدار نمک موجود در مواد غذایی، مقدار مواد غذایی که مصرف می‌کنید در میزان نمک دریافتی موثر است.

۷) فعال باشید و سعی کنید وزن مطلوب داشته باشید.

■ سعی کنیم هر روز فعال‌تر باشیم.

■ سعی کنیم پیاده‌روی روزانه داشته باشیم.

■ توجه داشته باشیم که هرگاه بیشتر از نیازمان می‌خوریم، وزن‌مان اضافه می‌شود و این بدان سبب است که انرژی دریافتی اضافی را به صورت چربی در بدن‌مان ذخیره می‌کنیم که منجر به اضافه‌وزن می‌شود.

■ رژیم‌های غذایی سخت برای سلامت انسان مضر هستند و در زمان طولانی جواب‌گو نیستند.

■ اگر فکر می‌کنیم باید وزن خود را کاهش دهیم، چند نکته اساسی را به‌خاطر داشته باشیم: ■ به اندازه‌های بخوریم که نیاز داریم. ■ انتخاب سالمی داشته باشیم، فکر خوبی است که انواع گوناگون مواد غذایی کم‌چربی با شکر کم را انتخاب کنیم و مقادیر زیاد میوه و سبزی و غلات کامل را در برنامه غذایی خود بگنجانیم. ■ فعال‌تر باشیم.

■ تنوع در خوردن مواد غذایی را رعایت کنیم.

۸) نکات زیر را به یاد داشته باشید تا از زندگی خود لذت ببرید:

■ هر روز صبحانه بخورید. بدین وسیله گرسنگی در طول روز را به حداقل می‌رسانید.

■ سبزی‌ها و میوه‌ها را در هر وعده غذایی میل کنید.

■ یکی از کارهای خوب وزارت بهداشت این است که ارزش غذایی هر غذای آماده را در پشت بعضی از غذاها می‌نویسند. شما با استفاده از آنها می‌توانید مقدار کالری و مواد مغذی هر محصول را بدانید و محصول مناسب را خریداری کنید. توصیه ما به شما این است که محصولاتی را انتخاب کنید که مقدار کمی چربی،

کالری و مواد مغذی هر محصول را بدانید و محصول مناسب را خریداری کنید. توصیه ما به شما این است که محصولاتی را انتخاب کنید که مقدار کمی چربی،

کالری و مواد مغذی هر محصول را بدانید و محصول مناسب را خریداری کنید. توصیه ما به شما این است که محصولاتی را انتخاب کنید که مقدار کمی چربی،



چگونه میزان نمک مصرفی خود را کنترل کنیم؟



- می‌توانید میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می‌شود را کاهش دهید و برای اجتناب از مصرف بی‌رویه نمک، بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.
- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده و آماده، دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی محدود شود.
- برای کاهش مصرف نمک و بهبود غذا بهتر است به جای نمک از سبزی‌های تازه و معطر مانند ترخون و شوید، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن و ... استفاده شود.
- باید مصرف مواد غذایی شور مانند آجیل شور، انواع فرآورده‌های غلات حجیم شده (پفک)، چوب شور، چیپس، خیار شور و انواع سبزی‌های شور مانند کلم شور و ماهی دودی کاهش داده و از مصرف غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و همبرگر پرهیز و از پنیر و دوغ کم نمک در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنید.



چربی‌های اشباع، شکر و نمک داشته باشند.
 ■ هنگامی که غذای بی‌رون میل می‌کنید، بهتر است مقدار کمی سفارش دهید و یا با دوست خود آن غذا را تقسیم کنید.

■ برای غذا خوردن وقت بگذارید و از خوردن غذای خود لذت ببرید. هر غذای سالمی که با میل و رغبت خورده شود، ارزش غذایی آن بالا می‌رود و برای بدن مناسب‌تر است.

■ مقدار غذای لازم برای بدن خود را در طول روز قسمت کنید و از حجم زیاد غذا در یک وعده جدا خودداری کنید.

■ آب بنوشید و نوشیدن مایعات شیرین را محدود کنید.

■ برای انتخاب میان وعده، از گروه‌های غذایی استفاده کنید.

■ برای سالم بودن، رژیم غذایی را رعایت کنید و همراه با آن ورزش کردن را فراموش نکنید. افرادی که ورزش می‌کنند و رژیم غذایی سالم دارند، سالم‌تر و بهتر زندگی می‌کنند. چه خوب است تمام فواید غذاها را بدانیم و از آنها برای سالم زیستن استفاده کنیم تا هیچ مشکلی برای بدن مان به‌وجود نیاید.





■ به جای قرص فشرده سوپ یا پودر پیاز یا سیر آماده که دارای نمک هستند، از سوپ‌های تازه و کم‌نمک خانگی و پیاز یا سیر تازه در غذا استفاده کنید.

■ ذائقه افراد در سنین کودکی شکل می‌گیرد. پس ذائقه کودکان تان را از ابتدا به مواد غذایی کم‌نمک عادت دهید. به غذای کودک زیر یک‌سال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

■ از مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی یا فرآوری شده استفاده کنید.

■ نمک را در ظروف سر بسته و مات (دور از نور و رطوبت) نگهداری کنید و به منظور حفظ ید موجود در نمک آن را در آخرین مراحل پخت به غذا اضافه کنید.

چگونه مصرف قند و شکر را کاهش دهیم؟



■ در میان وعده‌ها از میوه‌های تازه یا بیسکویت‌های سبوس‌دار به جای کیک‌ها و شیرینی‌های تر که پرچرب و شیرین هستند، استفاده کنید.

■ مصرف نوشابه‌های گازدار و آب‌میوه‌های صنعتی را کاهش داده و به جای آن، آب، دوغ کم‌نمک (خانگی) و آب‌میوه‌های تازه بنوشید.

■ همراه با چای از ۲-۳ عدد توت خشک یا کشمش به جای قند و شکر استفاده کنید.

■ در میهمانی‌ها یا مسافرت‌ها به جای خرید شیرینی‌های قنادی که حاوی شکر زیادی هستند، از کیک‌ها و شیرینی‌های ساده خانگی، با میزان شکر کمتر و میوه‌ها و سبزی‌های تازه، بخارپز یا پخته شده مثل هویج، آلبالو، گیلان و سیب و ... استفاده کنید.

■ از مصرف شربت‌های پاکتی و پودری جدا خودداری کنید.

■ انواع مربا، عسل و حلوا شکر را کمتر استفاده کنید.

■ مصرف بستنی خامه‌ای و خیلی شیرین را به حداقل برسانید.





■ قبل از پخت، چربی‌های قابل رویت گوشت و مرغ را جدا کنید و غذا را به‌صورت آب‌پز، بخارپز و کبابی تهیه کنید.

■ مصرف مواد غذایی حیوانی که دارای کلسترول بالایی هستند مانند جگر مرغ، مغز، کلیه، قلب، امعا و احشا گوسفند را محدود کنید.

■ هر نوع روغن کاربرد خاصی دارد. از روغن مایع برای مصارف پخت و تهیه سالاد و از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن غذا استفاده کنید.

■ ظرف نگهداری روغن باید سالم، غیر قابل نفوذ به نور و کاملاً دربسته باشد. نگهداری روغن مایع در ظروف شفاف و در معرض نور صحیح نیست و موجب فساد روغن می‌شود.

چگونه مصرف روغن را کاهش دهیم؟



■ لبنیات کم‌چرب را جایگزین لبنیات پرچرب کنید. به عنوان مثال پنیر کم‌چرب را به جای پنیر خامه‌ای مصرف کنید.

■ از غذاهای آب‌پز، بخارپز، تنوری و کبابی به جای سرخ کرده آنها استفاده کنید.

■ مصرف غذاهای آماده را به دلیل وجود روغن و نمک زیاد کاهش داده و مصرف انواع میوه و سبزی را افزایش دهید.

■ روغن مایع را به طور مستقیم از داخل بطری به غذا نریزید و آن را با قاشق اندازه‌گیری کنید.

■ از آب‌لیمو، آب‌قوره همراه روغن زیتون به جای سس مایونز در سالاد استفاده کنید.

■ از گوشت‌های کم‌چرب به جای گوشت‌های پرچرب استفاده کنید و پوست مرغ و چربی‌های گوشت قرمز را جدا کنید.

■ روغن مواد غذایی سرخ شده را با گذاشتن در صافی و کمی فشار دادن ماده غذایی و یا قرار دادن روی یک دستمال تمیز از آنها جدا کنید.

■ مصرف امعا و احشا مانند کله‌پاچه، زبان و مغز را کاهش دهید.

■ مصرف غذاهای چرب و آغشته به روغن را کاهش دهید و از حداقل روغن استفاده کنید.

■ به جای روغن‌های جامد و کره حیوانی و مارگارین از روغن‌های مایع به‌خصوص روغن زیتون و کانولا در طبخ غذا استفاده کنید.



فصل اول:
خطر سنجی سکنه های
قلبی-عروقی

فصل دوم:
پیشگیری و کنترل فشارخون بالا

فصل سوم:
پیشگیری و کنترل چربی بالای خون

فصل چهارم:
پیشگیری از چاقی و اضافه وزن

فصل پنجم:
پیشگیری و کنترل دیابت

فصل ششم:
تغذیه سالم

فصل هفتم:
پیشگیری از
کم تحرکی

فصل هشتم:
پیشگیری و کنترل سرطان

فصل نهم:
پیشگیری و کنترل بیماری آسم

فصل دهم:
پیشگیری و کنترل مصرف سیگار و دخانیات

فصل یازدهم:
پیشگیری و کنترل مصرف الکل

خطر سنجی سکنه های قلبی، مغزی و عروقی

فصل: ۷



فصل هفتم: پیشگیری از کم تحرکی



اثرات مثبت فعالیت بدنی بر بدن و پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر

نقش فعالیت بدنی و ورزش در زندگی

■ ورزش اثرات مفیدی بر سیستم‌های مختلف بدن دارد و سبب کاهش فشارخون، استفاده بهتر از انسولین ترشح شده در بدن و کنترل میزان قندخون، افزایش کلسترول خوب (HDL) و کاهش کلسترول بد (LDL) می‌شود. به علاوه ورزش، تنش‌های روحی را کاهش داده و خلق را بهبود می‌بخشد. اگر ورزش به طور مستمر ادامه یابد، ترشح موادی به‌نام اندورفین افزایش می‌یابد که خود موجب احساس شادابی و نشاط می‌شود.

انسان‌ها برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها نیاز به تحرک دارند. ورزش و فعالیت بدنی در هر سنی احساس خوشایند فیزیکی و روانی ایجاد می‌کند. بعضی افراد فکر می‌کنند که ورزش موثر باید حتماً با تلاش فراوان و درد عضلانی بعد از ورزش همراه باشد. در صورتی که یک فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده‌روی که کمی ضربان قلب و تنفس را زیاد کند برای داشتن زندگی سالم کفایت می‌کند. پس برخیزید و شروع کنید. شروع اولین قدم، بسیار مهم است. اجازه ندهید که بهانه‌های مختلف شما را از زندگی سالم و لذت‌بخش محروم کرده و بیماری‌ها بر شما غلبه کنند. فعالیت بدنی مثل پیاده‌روی می‌تواند خطر حملات قلبی، مغزی، فشارخون بالا و افزایش کلسترول خون را به طور محسوسی کاهش دهد. فعالیت بدنی به هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می‌شود و نیازمند صرف انرژی است، گفته می‌شود. ورزش نوعی فعالیت بدنی سازماندهی شده است که با هدف بازی و سرگرمی، توانایی بیشتر، تندرستی و یا تناسب بدنی و به صورت حرکات منظم، مکرر و یا برنامه‌ریزی شده، انجام می‌شود. بیشترین فایده با داشتن فعالیت بدنی با شدت متوسط و به صورت منظم حداقل پنج بار در هفته حاصل می‌شود.

■ باعث استحکام استخوان‌ها شده و از ابتلا به پوکی استخوان (استئوپوروزیس) به ویژه در زنان جلوگیری می‌کند.

■ با حساس کردن سلول‌های بدن به اثرات انسولین، ضمن پیشگیری از ابتلای به دیابت نوع ۲، در بیماران دیابتی باعث کنترل بهتر میزان قندخون می‌شود و نیز میزان احتیاج به انسولین و داروهای ضد قند خوراکی را کمتر می‌کند.

■ با اثر مثبت بر روی میزان چربی خون،



میزان و شدت فعالیت بدنی مناسب

حدأقل میزان فعالیت بدنی مناسب برای حفظ سلامتی در افراد میانسال معادل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل ۵ روز در هفته، و یا ۲۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید حداقل ۳ روز در هفته است. منظور از فعالیت بدنی متوسط فعالیتی است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و تعداد تنفس می شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صبحت کردن فرد شود در حالی که هنگام فعالیت بدنی شدید به علت افزایش تعداد تنفس و نفس زدن، فرد نمی تواند به راحتی صحبت کند. جوانان و نوجوانان در سنین مدرسه باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند. به طور معمول برای حفظ سلامتی سالمندان میزان حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از ایام هفته توصیه می شود.

اهمیت ورزش در پیشگیری و درمان بیماری های غیر واگیر

از ورزش و فعالیت های منظم بدنی می توان برای پیشگیری، درمان و کنترل بیماری ها استفاده کرد. مهم ترین آثار فعالیت بدنی و تمرین های ورزشی، عبارتند از:

- ۱ پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی
- ۲ کنترل وزن
- ۳ تنظیم میزان قندخون
- ۴ ایجاد روحیه نشاط و شادابی

موجب کاهش چربی خون مضر (تری گلیسرید و تاحدی LDL) و افزایش چربی خون مفید (HDL) شده و از این طریق به سلامت قلب و عروق کمک می کند.

■ موجب قوی تر شدن عضله قلب، منظم تر شدن ضربان ها و افزایش جریان خون قلب و عروق بدن می شود و بدین ترتیب از رسوب چربی در رگ ها جلوگیری می شود.

■ باعث پیشگیری از اضطراب و افسردگی می شود و با ایجاد احساس آرامش در فرد، کیفیت زندگی را بهبود می بخشد.

■ از ابتلا به سرطان پستان و رحم در زنان پیشگیری می کند.

■ با افزایش حرکات روده، از یبوست مزمن که باعث بواسیر، شقاق و حتی سرطان روده بزرگ می شود، پیشگیری می کند.



■ همیشه در ابتدای پیاده‌روی یا ورزش، ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن‌تان را گرم کنید. یعنی حرکات ورزشی و سرعت قدم برداشتن باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه‌ها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن به دست آورند. قبل از پایان یافتن ورزش نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم‌تر بدن خود را سرد کنید. استفاده از مرحله‌های گرم و سرد کردن بدن باعث پیشگیری از دردهای شدید عضلانی نیز می‌شود.

■ برای حفظ آب بدن و سوخت و ساز صحیح باید در زمان فعالیت و نیز قبل و بعد از آن از آب و مایعات استفاده کنید. هرگز اجازه ندهید که زمان زیادی با تشنگی سپری شود.

■ مصرف مقدار کافی آب در روز ضروری است. در صورت گرم بودن هوا به علت تعریق زیاد، مایعات بیشتری بنوشید.

■ اگر روزها خارج از منزل پیاده‌روی می‌کنید، حتماً از کرم های ضد آفتاب یا کلاه استفاده نمایید. اگر شب و خارج از منزل پیاده‌روی



هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

■ قبل و بعد از فعالیت‌ها استراحت کنید. وقتی احساس می‌کنید خیلی خسته هستید، چند بار استراحت کوتاه موثرتر از استراحت طولانی است.

■ بعد از غذا فوراً فعالیت انجام ندهید. حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید.

■ پیاده‌روی در سطح صاف، راحت‌ترین، در دسترس‌ترین و کم هزینه‌ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی است.

■ لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی هستند که پیاده‌روی و ورزش را نشاط‌بخش می‌سازد. کفش بهتر است ۳ سانتی‌متر پاشنه داشته باشد و ترجیحاً کفش‌های ورزشی که دارای پاشنه نسبتاً نرم در داخل و پاشنه یکپارچه و محکم در خارج باشند، بهترین گزینه هستند. لباس، کفش و جوراب، باید متناسب با نوع فعالیت ورزشی و فصل انتخاب شوند.

■ طبق توصیه کارشناسان، روزانه ۳۰ دقیقه ورزش در ۵ تا ۷ روز هفته با شدت متوسط برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها لازم است. امروزه بر تداوم و یکسره بودن زمان ورزش روزانه در عرض ۳۰ دقیقه هم تأکیدی نیست، بلکه معتقدند ۳ دوره ۱۰ دقیقه‌ای ورزش روزانه نیز، مفید است.



روش محاسبه محدوده هدف ضربان قلب

۱ ضربان قلب خود را در هنگام استراحت اندازه‌گیری کنید.

زمان برای محاسبه ضربان قلب در حال استراحت (HRrest)، صبح و قبل از بیرون آمدن از رختخواب است. ضربان قلب خود را به مدت یک هفته کامل شمارش کنید. شمردن اولین ضربه را با صفر شروع کنید.

۲ حداکثر ضربان قلب خود را با کسر سن خود از عدد ۲۲۰ تعیین کنید.

به عبارت دیگر: سن (سال) - ۲۲۰ = حداکثر ضربان قلب (HR max)

۳ ضربان قلب در حال استراحت (HR rest) را از حداکثر ضربان قلب (HR max)، برای تعیین حداکثر ضربان ذخیره کسر کنید.

$$HR\ max - HR\ rest = HR\ maximum\ reserve$$

۴ حداکثر ذخیره ضربان قلب (HR maximum reserve) را در ۰/۵ و ۰/۷ ضرب کنید تا مقدار ۵۰ درصد و ۷۰ درصد ذخیره ضربان قلب خود را به دست آورید.

وقتی این ارقام را به ضربان قلب در حالت استراحت اضافه کنید، حد پایین و بالای ضربان قلب شما هنگام تمرینات هوازی مشخص می‌شود. برای مثال: اگر سن شما ۴۰ سال باشد حداکثر ضربان قلب شما (۱۸۰ = ۲۲۰ - ۴۰) عدد ۱۸۰ است. در صورتی که ضربان قلب در هنگام استراحت ۷۵ باشد، محدوده هدف ضربان قلب شما برای استفاده از ۵۰ تا ۷۰ درصد ظرفیت هوازی برابر با ۱۲۸ تا ۱۴۹ است.

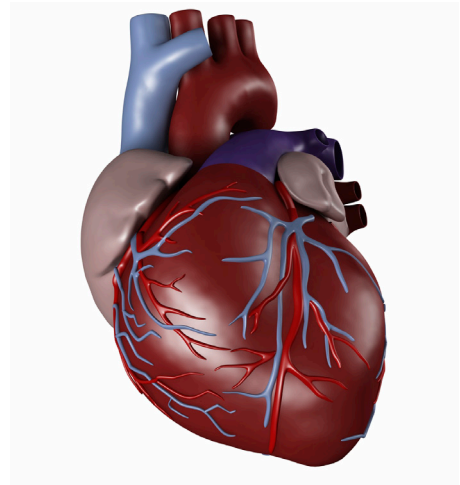


می‌کنید از لباس‌هایی استفاده کنید که شبرنگ باشند تا احتمال تصادف با وسایل نقلیه را کاهش دهید.

■ آلودگی هوا یکی از مشکلات شایع در شهرهای بزرگ است. بهتر است از پیاده‌روی و ورزش در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط بحرانی است خودداری کنید. سعی کنید در روزهای پاک در پارک‌ها و فضای سبز به ورزش بپردازید.

■ محدوده هدف ضربان قلب خود را تعیین کنید. هنگام ورزش، ضربان قلب افزایش می‌یابد. محدوده مناسب افزایش ضربان قلب طی انجام فعالیت‌های بدنی با توجه به سن ورزشکار تعیین می‌شود.

■ فعالیت ورزشی اثربخش و مفید فعالیتی است که ضربان قلب شما را به محدوده هدف برساند.



چه ورزشی برای شما مناسب‌تر است؟



■ فعالیتهایی انتخاب کنید که با سن شما متناسب باشند. اگرچه هر فردی می‌تواند با رعایت نکات ایمنی، فعالیت‌های متفاوتی را با شدت‌های مختلف انتخاب کرده و در آن‌ها شرکت کند، اما ماهیت بعضی از فعالیت‌ها برای گروه‌های سنی مختلف ممکن است مناسب نباشد. متخصصان معتقدند که افراد باید متناسب با سن و جنس خود فعالیت‌های بدنی را انتخاب کرده و به آن بپردازند. به عنوان مثال اگر سن شما بالاتر از ۵۰ سال است فعالیت‌های جسمانی مثل راه‌پیمایی، شنا، باغبانی، کوه‌پیمایی و مانند آن‌ها را انتخاب کنید.

■ فعالیتهایی را انتخاب کنید که بتوانید به طور منظم و مستمر آنها را انجام دهید. فعالیت‌هایی که به صورت موردی و هرچند وقت یک‌بار قابل اجرا هستند، نمی‌توانند در پیشگیری و یا بهبود و درمان بیماری‌ها موثر باشند. بنابراین بهتر است با توجه به امکانات و فرصت موجود، فعالیت ورزشی مناسب را انتخاب کرده و اجرا کنید. بدین مفهوم که فعالیت بدنی‌تان را متناسب با شرایط زندگی‌تان انتخاب نمایید.



مثال: محدوده هدف ضربان قلب برای یک فرد ۴۰ ساله

■ $HR_{rest} = 75$

■ $HR_{max} = 220 - 40 = 180$

■ $HR_{maximum\ reserve} = 180 - 75 = 105$

حد پایین $105 \times 0/5 = 52/5 + HR_{rest} = 52/5 + 75 = 127/5 \sim 128$

حد بالا $105 \times 0/7 = 73/5 + HR_{REST} = 73/5 + 75 = 148/5 \sim 149$



۵ توجه داشته باشید که این محاسبه برای فرد سالمی که دارویی مصرف نمی‌کند معتبر است. قبل از انجام حرکات ورزشی با پزشک خود مشورت کنید و مطمئن شوید که محدوده هدف محاسبه شده برای شما بی‌خطر است.

۶ به هر صورت که پیاده‌روی می‌کنید، در منزل یا بیرون منزل، روی زمین یا روی تردمیل، انجام حرکات کششی قبل و بعد از ورزش فراموش نشود.



این است که از جای خود برخاسته و حرکت کنید. وقتی که توانستید ۱۰ دقیقه پشت سرهم پیاده‌روی انجام دهید بقیه برنامه را طبق جدول پیش بروید. فراموش نکنید وقتی باید زمان پیاده‌روی خود را از ۱۰ دقیقه بیشتر کنید که حین پیاده‌روی احساس تنگی نفس و خستگی نکنید و قادر باشید به صحبت کردن ادامه دهید. افرادی که توانایی بدن‌شان برای ورزش خوب است و قادرند به راحتی ۲۰ - ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کنند، می‌توانند به برنامه‌های هفته ۳ و یا ۴ بروند و دستورات آن را رعایت کنند، اما نباید خیلی بیشتر از توان‌شان فعالیت کنند. پیشرفت باید آهسته و پیوسته باشد. به علاوه ممکن است برنامه پیاده‌روی را شروع کنید اما پیشرفت‌تان کند باشد، در نتیجه در مراحل مختلف باید وقت بیشتری بگذارید. به طور مثال شما در هفته سوم می‌توانید ۱۵ دقیقه پیاده‌روی داشته باشید اما برای برنامه هفته چهارم اگر با مشکل مواجه هستید می‌توانید به جای این که ۲۰ دقیقه ورزش کنید مثلاً ۱۸-۱۶ دقیقه



ورزش و پیاده‌روی

یکی از آسان‌ترین ورزش‌ها پیاده‌روی است. فعالیت بدنی یعنی این که عضلات بدن حرکت کنند و ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش یابد. پیاده‌روی می‌تواند این کارها را در بدن انجام دهد و یکی از راه‌های مناسب برای فعال بودن است. اگر پیاده‌روی در خارج از منزل انجام شود، دو فایده عمده دارد: یکی اینکه ارتباط با مردم زیاد می‌شود و دیگری اینکه می‌توان از مناظر طبیعی استفاده کرد. این موارد به سلامت روحی شما نیز کمک خواهد کرد و از فشارهای عصبی می‌کاهد. شما می‌توانید با پیاده‌روی منظم و مستمر، فشارخون خود را کاهش داده، اضافه وزن را کم کنید و راحت‌تر بخوابید.

برای به دست آوردن نتایج بهتر، حین پیاده‌روی سر را بالا گرفته و جلو را نگاه کنید، شانه‌ها عقب نگاه داشته شوند و سینه فراخ نشود تا تنفس به راحتی انجام گیرد. بازوها را در زاویه ۹۰ درجه قرار داده و حرکت دهید. آنها را نزدیک به بدن نگه دارید. عضلات شکم خود را منقبض کرده و به داخل بدهید. پیاده‌روی را با گام‌های استوار شروع کنید. اگر شرایط جسمی شما طوری است که هر کدام از شرایط بالا را نمی‌توانید داشته باشید، فقط تا حد امکان راست بایستید و شروع کنید.

برنامه پیاده‌روی با ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز شروع می‌شود. اگر توانایی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز را هم ندارید، پیاده‌روی را از ۵-۲ دقیقه شروع کنید و آرام آرام زمان آن را افزایش دهید. مهم





ورزش کنید. سپس آرام آرام با افزایش توان بدن‌تان، به دقایق ورزش افزوده تا به ۲۰ دقیقه در روز برسید. ممکن است ۱۰-۸ هفته یا بیشتر طول بکشد تا به برنامه هشتم برسید. اما این مسأله اصلاً نگران‌کننده نیست بهتر است آرام آرام پیشرفت کنید اما صدمه نبینید.

اگر کاهش وزن نیز از اهداف برنامه ورزشی شماست باید حتماً به مقدار کالری مصرفی روزانه از طریق غذا توجه داشته باشید و آن را تعدیل کنید. در جدول زیر می‌توانید مقدار کالری مصرف شده توسط نوع ورزش را محاسبه کنید.

* جدول میزان کالری سوزانده شده

هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی مختلف برای یک فرد ۷۵ کیلوگرمی

کالری سوزانده شده طی ۳۰ دقیقه	توضیح	فعالیت
۱۳۵	فعالیت اندام تحتانی	۱- پیاده‌روی با سرعت ۷ کیلومتر در ساعت
۲۴۰	دویدن روی سطوح نرم و استفاده از کفش مناسب	۲- آهسته دویدن با سرعت ۹ کیلومتر در ساعت
۲۰۰	کرال سینه تمام قسمت‌های بدن را به کار می‌گیرد	۳- شنا (تفریحی)
۲۰۰	فعالیت اندام تحتانی	۴- دوچرخه سواری (تفریحی)
۱۷۰	بدون توقف با سرعت متوسط، همراه با فعالیت بازوها	۶- ورزش‌های آیروبیک (مبتدی)
۲۴۰	بدون توقف با شدت زیاد	۷- ورزش‌های آیروبیک (پیشرفته)