النظامُ الغذائي القلبي ..للوقاية من أمراض القلب. [1]

النظام الغذائي القلبي هو جزءٌ من المعالجة التي يصفها الأطبّاء لمرضى القلب والأوعية الدموية. تشتمل الأهدافُ الرئيسية الثلاثة للنظام الغذائي القلبي على ما يلي: خفض مستوى الكولستيرول في الدم، وخفض ضغط الدم، وإنقاص الوزن. ويعدُّ الحدُّ من تناول الدهون غير الصحية والكولستيرول أهمَ خطوة يمكن أن يتّخذها الشخص لتجنُّب الأمراض القلبية الوعائية. ويمكن أن يحلَّ البروتين قليل الدهن محلَّ اللحم للحدِّ من تناول الدهون والكولستيرول. كما أنَّ لحمَ الأسماك هو أيضاً بروتينٌ منخفض الدُّهن يحتوي على الحُموض الدُّهنيّة أوميغا 3 المفيدة للقلب. ويُمكن أن يساعد الإكثارُ من تناول الخضار والفاكهة على تقليل تناول الأطعمة الغنية بالدهن. تحوي الحبوبُ الكاملة العناصرَ الغذائية التي تنظّم ضغط الدم وتفيد القلب. وهناك طريقةٌ أخرى لحماية القلب وخفض ضغط الدم، وهي الحدُّ من تناول الصوديوم، أي تقليل تناول ملح الطعام. وأخيراً، فإنَّ تناول الكثير من الطعام يُدخل إلى الجسم حريرات أكثر ممّا يحتاج. ولذلك، من المهمّ أن يضبط الشخص مقدار طعامه. ويمكن أن يكون تغييرُ العادات أمراً صعباً، لكنَّ اتّباع النظام الغذائي القلبي يفيد القلب. يساعد هذا البرنامجُ على فهم مكوّنات النظام الغذائي القلبي فهماً أفضل، بما في ذلك كيفيةُ تأثير كلِّ واحد من المكوّنات الغذائية في صحّة القلب.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B8%D8%A7%D9%85%D9%8F-%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A6%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8%D9%8A-%D9%84%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers