



بیمارستان روانپزشکی بهاران

نقش تغذیه در سلامت مردان



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	نقش تغذیه در سلامت مردان
تهیه کننده	دفتر آموزش بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۲
سال بازنگری	۱۴۰۵
ناظر کیفی	کارشناس ارشد تغذیه
منابع	سایت‌های علمی و مقالات معتبر

خوراکی‌های مفید برای تقویت قلب مردان

براساس اظهارات انجمن قلب آمریکا، ۲۵ درصد از آقایان در اثر بیماریهای قلبی و عروقی جان خود را از دست می‌دهند. از هر چهار مرد، یک نفر از آن‌ها در اثر بیماری قلبی می‌میرد. این آمار واقعاً نگران کننده و وحشتناک است. اما نگران نباشید، برای تقویت قلب خود می‌توانید به طور منظم ورزش کنید و یک رژیم غذایی سالم و مغذی داشته باشید.

مواد غذایی زیر به مبارزه با فشار خون بالا، سکته، کلسترول بالا و بیماری قلبی کمک می‌کنند.

۱. ماهی سالمون

چه می‌خواهید سلامت‌تان را حفظ کنید و چه دچار بیماری قلبی هستید و می‌خواهید سلامت قلب‌تان را بهبود ببخشید، در هر صورت مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳ می‌تواند برای شما مفید باشد. چربی‌های سالم به کاهش تری‌گلیسیریدها (چربی‌هایی که در خون جمع شده و منجر به حمله‌ی قلبی می‌شوند.) کمک کرده و خطر ضربان قلب نامنظم را کم می‌کنند. برای بهره‌گیری از خواص ماهی سالمون، آن را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید.

۲. تخم کتان

داشتن رژیم غذایی حاوی چربی‌های سالم مانند چربی‌های موجود در تخم کتان، سطح کلسترول خوب را افزایش می‌دهد. تخم کتان را می‌توانید به خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مختلفی مانند اسموتی و سالاد اضافه کنید. تخم کتان حاوی فیبر هم است، که برای قلب مفید است. تخم‌ها را آسیاب کنید تا مصرف آن‌ها برایتان راحت‌تر باشد.



۳. لوبیا و سایر حبوبات

لوبیا و حبوبات برای سلامت مردان مفید بوده و برخلاف منابع پروتئین حیوانی، فاقد چربی‌های ناسالم هستند. یک مطالعه به این نتیجه رسید که افرادی که دست کم ۴ بار در هفته حبوبات مصرف کردند، در مقایسه با افرادی که کمتر از یک بار در هفته حبوبات خوردند، ۲۲ درصد کمتر در معرض خطر بیماری قلبی قرار داشتند. یک بررسی دیگر نشان داد که خوردن روزانه سه چهارم فنجان لوبیا توانست سطح کلسترول بد موجود در خون را تا ۵ درصد کاهش دهد. لوبیاها انواع مختلفی دارند آن‌ها را به سالاد و سوپ اضافه کنید تا از مزایای آن برای قلب‌تان بهره‌مند شوید.

۴. گردو

گردو مزایای مختلفی برای سلامتی بدن دارد و حاوی مواد مغذی زیادی است. این نوع مغز حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که ضد التهاب بوده و برای سلامت قلب مفید هستند. یک مطالعه نشان داد که مصرف روزانه ۶۰ گرم گردو در بهبود جریان خون موثر بود. مطالعه انجام شده دیگر بر روی بیش از ۷۶ هزار نفر به این نتیجه رسید که مصرف گردو، احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی را ۱۹ درصد کاهش داد.

پس از این به بعد گردوی بیشتری مصرف کنید و از این طریق، سلامت قلب‌تان را بهبود ببخشید. توجه داشته باشید که قرار گرفتن گردو در دمای زیاد سبب از بین رفتن روغن‌های فرار و ماندن طولانی مدت آن در هوای آزاد می‌تواند باعث فاسد شدن آن شود. گردوی خام بخريد و ان را خرد کنید. گردوی خرد شده را در یک ظرف غیر قابل نفوذ هوا در یخچال قرار دهید تا هر وقت بین وعده‌های غذایی گرسنه شدید، به عنوان یک میان وعده لذیذ و مقوی میل کنید.

۵. جو دو سر

جو دو سر غنی از یک نوع فیبر محلول به نام « بتاگلوکان » است و ترکیبات ضد التهابی دارد، که با بیماری‌های ناشی از اضافه وزن مثل بیماری قلبی و دیابت مبارزه می‌کنند. یک مطالعه به این نتیجه رسید که مصرف یک فنجان جو دو سر پخته شده، دو تا چهار بار در هفته باعث شد خطر ابتلاء به دیابت نوع دو تا ۱۶ درصد کاهش پیدا کند.

در این مطالعه نشان داده شد افرادی که پنج تا شش بار در هفته یک کاسه جو دو سر می‌خوردند، ۳۹ درصد کمتر خطر دیابت نوع ۲ را تجربه کردند. یک مطالعه دیگر نشان داد که خوردن سه فنجان غلات غنی شده در روز از جمله جو دو سر، به اندازه داروهای کاهنده‌ی فشار خون موثر بود. بنابراین از خوردن جو دو سر غافل نشوید.

۶. قارچ

قارچ هم از آن دسته از خوراکی‌هایی است که برای سلامت مردان مفید است. قارچ نه تنها کالری بسیار کمی دارد، بلکه منبع خوبی از پتاسیم به شمار می‌رود. پتاسیم یک ماده‌ی مغذی است که می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند و تاثیرات منفی سدیم زیاد را خنثی کند. محققان دانشگاه فلوریدا نشان دادند که افرادی که به مدت ۴ هفته هر روز قارچ خوردند، بهبود سیستم ایمنی را تجربه کردند.

۷. روغن زیتون

روغن زیتون یکی از ترکیبات مهم در رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. یک مطالعه نشان داد که مصرف منظم روغن زیتون طبیعی با کاهش سرطان، بیماری قلبی، سکتته‌ی مغزی و سایر بیماری‌های ناشی از اضافه وزن در ارتباط بود. مطالعه اخیراً انجام شده نشان داد که افراد مبتلا به اضافه وزن که رژیم غذایی مدیترانه‌ای را (که سرشار از روغن زیتون است) رعایت کردند، کاهش خطر ۳۵ درصدی سندرم متابولیک و ۴۳ درصدی اضافه وزن را تجربه کردند.

۸. ماست

یک مطالعه بر روی بیش از دو هزار نفر نشان داد که افرادی که کالری مورد نیاز بدنشان را از ماست دریافت کردند، نسبت به سایر افراد، کمتر فشار خون بالا را تجربه کردند. بعضی از انواع ماست‌ها حاوی پتاسیم هم هستند که ثابت شده فشار خون را کاهش می‌دهد. این موضوع برای بهبود سلامت قلب مفید است.

مواد غذایی مضر برای سلامت مردان

مصرف برخی مواد غذایی برای آقایان مضر است و منجر به افزایش خطر مواجهه با حمله‌های قلبی، افزایش وزن سریع و اختلال در دستگاه گوارش می‌شود این مواد غذایی عبارتند از :

گوچه فرنگی‌های کنسروی

گوچه فرنگی‌ها یکی از بهترین غذاها برای شما هستند، سرشار از لیکوپن و آنتی اکسیدان می‌باشند که برای مبارزه با سرطان ضروری است. مشکل خود گوچه فرنگی نیست، بلکه کنسروی شدن آن‌ها کمی کار را پیچیده می‌کند. این قوطی‌های کنسرو دارای ماده‌ای به نام بیسفنول آ هستند که طی فرآیند اسیدیته وارد گوچه فرنگی می‌شوند. این ماده شیمیایی سمی می‌تواند عاملی برای سرطان پروستات، مشکلات عصبی، مشکلات باروری، بیماری قلبی و غیره باشند.

گوشت فراوری شده

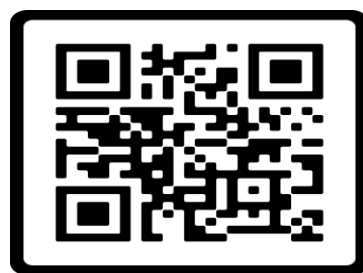
یک ساندویچ گوشت فراوری شده، غذایی خوشمزه به نظر می‌رسد اما بسیاری از گوشت‌های خوراکی از حیواناتی تهیه می‌شوند که به آنها هورمون رشد و آنتی بیوتیک داده شده است و سرشار از چربی و امحا و احشا هستند. گوشت‌های فرآوری شده حاوی نیتریت سدیم و همچنین رنگ و طعم دهنده‌های شیمیایی می‌باشند.

روغن‌های حرارت دیده

استفاده از روغن‌های گیاهی مانند کانولا، ذرت و سویا هنگام پخت و پز برای قلب مفید است اما وقتی آن‌ها را در دمای بالا گرم کنید؛ این روغن بدترین مواد برای قلب محسوب می‌شوند. گرمای زیاد به روغن آسیب می‌رساند و می‌تواند کلسترول خوب را به کلسترول بد تبدیل کرده و باعث سرطان و بیماری‌های قلبی شود.

ذرت بو داده در مایکروویو

ذرت بو داده یک میان وعده سالم و حاوی فیبر و کم کالری است اما نه وقتی که در مایکروویو آماده شود. رویه ذرت بو داده دارای پرفلورواکتانوتیک اسید است، این ماده شیمیایی وارد ذرت می‌شود و در نتیجه سیستم غدد درون ریز را دچار آشفتگی می‌کند و روی هورمون جنسی هم اثر می‌گذارد و همچنین مشکلاتی دیگر مانند ناباروری، بیماری تیروئید، سرطان پروستات و بیضه، میزان بالای کسترول بد و سرکوب سیستم ایمنی بدن را به دنبال خواهد داشت. منشا تمام این مشکلات همان لایه روی ذرت است.



baharanhospital@zamus.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴ - ۳۳۵۱۳۷۷۸