

عنوان مقاله:

بررسی عوامل غذایی موثر بر جلوگیری از بروز بیماری های قلبی با مروری بر تحقیقات انجام شده

محل انتشار:

دومین کنگره بین المللی علوم و صنایع غذایی، کشاورزی و امنیت غذایی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

محسن قاسمیان فرد - کارشناس مواد غذایی مجتمع مس سرچشمه رفسنجان

حسین خراسانی - کارشناس مواد غذایی مجتمع مس سرچشمه رفسنجان

محمد زین الدینی - کارشناس مواد غذایی مجتمع مس سرچشمه رفسنجان

خلاصه مقاله:

بیماری های قلبی و عروقی در حال حاضر به عنوان یکی از اصلی ترین علل مرگ و میر می باشد. بنابراین شناخت ترکیبات مواد غذایی موثر در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی نقش مهمی در پیشگیری از وقوع بیماری های قلبی و عروقی خواهد داشت. منابع مختلف نشان داده اند که جایگزین نمودن چربی های اشباع شده با چربی های اشباع نشده و ترانس، افزایش مصرف امگا ۳ و استفاده از میوه ها و سبزیجات نقش مهمی در جلوگیری و کاهش بیماری های قلبی و عروقی دارند. همچنین سدیم و پتاسیم موجود در مواد غذایی در این زمینه نقش بسزایی ایفا می کنند. در این مطالعه به شواهد علمی درباره اثر مواد غذایی و ترکیبات آنها در پیشگیری از بیماری های قلبی پرداخته شده است.

کلمات کلیدی:

بیماری قلبی و عروقی، مواد مغذی، غذا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1183126>

