

عنوان مقاله:

رژیم ناسالم: عامل خطر قابل پیشگیری بیماری های قلبی عروقی

محل انتشار:

فصلنامه پرستاری قلب و عروق، دوره 3، شماره 3 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سید مسلم مهدوی شهری - دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران، دانشجوی دکتری پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران

علی سلطانی - عضو هیئت علمی و مدیر گروه پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد گناباد، گناباد، ایران

پیام عباسی - دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری مراقبت های ویژه، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

زهرا مرادی - کارشناس ارشد پرستاری مراقبت های ویژه، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران

خلاصه مقاله:

خلاصه هدف. این مطالعه به مرور شواهد و کارآزمایی های بالینی درباره رژیم غذایی برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی می پردازد. زمینه. بیماری های قلبی عروقی به سرعت در حال تبدیل شدن به علت اصلی مرگ در سراسر جهان هستند. بنابراین، شناخت رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی مهم است. روش کار. داده های این مطالعه مروری از طریق جستجوی منابع الکترونیکی و بانک های اطلاعاتی و نیز جستجوی دستی منابع کتابخانه ای به دست آمده است. جستجوی مقالات و پژوهش ها با به کار بردن واژه های کلیدی در اینترنت و سایت های مرتبط و استفاده از مجلات علمی پژوهشی انجام شد. یافته ها. نتایج مطالعه نشان داد که حداقل سه راهبرد رژیمی برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی موثر است: جایگزین کردن چربی های اشباع شده با چربی های اشباع نشده و ترانس (به ویژه اشباع نشده های چندگانه)؛ افزایش مصرف چربی های امگا 3 از منابع گیاهی و روغن ماهی؛ و استفاده از رژیم دارای مقادیر زیاد میوه، سبزیجات، آجیل ها و غلات. × نتیجه گیری. شواهد نشان می دهند که استفاده از چربی های اشباع نشده غیر هیدروژنه به عنوان فرم غالب چربی مورد استفاده در رژیم غذایی، غلات کامل به عنوان فرم اصلی کربوهیدرات ها، میوه ها و سبزیجات فراوان، و مقدار کافی چربی های امگا 3 می تواند حفاظت لازم را در برابر بیماری های قلبی عروقی فراهم آورد. این رژیم غذایی، همراه با فعالیت جسمی منظم، خودداری از سیگار کشیدن و حفظ وزن ایده آل بدن، از اکثر بیماری های قلبی عروقی جلوگیری می کند.

کلمات کلیدی:

بیماری های قلبی عروقی، رژیم غذایی، پیشگیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/808970>

