

Love your Heart

پیام های سلامتی در رابطه با روز جهانی قلب

World Day



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین (ع)

سوپروایزر آموزش سلامت

- 1- هیجان ها و عصبانیت های بیش از حد سلامت قلب را تهدید می کند.
- 2- کاهش استرس و داشتن استراحت کافی نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری های قلبی- عروقی دارد .
- 3 - افرادی که در معرض استرس های روزمره قرار دارند بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی هستند.
- 4 - بهترین فعالیت ها برای سلامت قلب ، راه رفتن ، پیاده روی تند ،شنا، باغبانی و دوچرخه سواری است.
- 5) چهل دقیقه ورزش روزانه برای سلامت قلب ضروری است.
- 6 - ورزش می تواند خطر حملات قلبی را 2 تا 4 برابر کم کند.
- 7 - هر فرد در هر شرایطی چه لاغر و چه چاق باشد برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی باید روزانه فعالیت بدنی داشته باشد.
- 8) ورزش و فعالیت بدنی موجب تقویت عضله قلب می شود.



9 - ترک سیگار خطر بیماریهای قلبی را به نصف کاهش می دهد.

10 - برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی حداقل 2 وعده خوراک ماهی در هفته مصرف کنیم.

11 - برای داشتن قلب سالم به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش آب پز یا بخار پز کردن استفاده کنیم .

12 - برای اینکه قلب سالم داشته باشید میوه، سبزی و حبوبات بیشتری استفاده نمائیم .

13 - فشارخون بالا، بار قلب را افزایش می دهد در نتیجه باعث سکته مغزی و حمله قلبی می شود .

14 - کسانی که چربی اضافه به خصوص در ناحیه شکم دارند بیش از دیگران به بیماری های قلبی مبتلا می شوند .

15 - بیماری قند ، بالابودن میزان چربی خون، پرفشاری خون ، اضافه وزن و چاقی، عمده ترین عوامل بیماری های قلبی هستند.

16 - اگر دارای عوامل خطر بیماری قلبی مانند اضافه وزن، فشار خون بالا یا کلسترول بالا هستید، لازم است در برنامه غذایی روزانه خود تغییراتی را ایجاد کنید.

17 - مواد غذایی مانند جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی می توانند به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک کنند .

18 - روغن زیتون ، مغزها و دانه ها، حاوی نوعی از اسیدهای چرب هستند که به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک می کنند.

19 - میوه ها و سبزی ها حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب به دیواره رگ ها و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی می شوند.

20) مصرف پروتئین سویا منجر به کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب خون می شود.

21) سبزیجات و میوه ها دارای ویتامین زیاد و فیبر بالا هستند و چربی خون را کاهش می دهند .

22 - نان های سبوس دار مثل نان بربری - نان سنگک و نان جو سیوس دار حاوی ویتامین B زیاد و کاهش دهنده چربی خون هستند.

