



## واقعیت های هیجان انگیز در مورد قلب

• فشاری که قلب انسان تولید می کند، می تواند خون را بیش از ۱۰ متر پاشد!

• قلب، خون را به داخل ریه ها می فرستد و پس از برگشت دوباره، آن جا به تمام بدن می رساند.

• دو دست خود را در هم مشت کنید. این اندازه ی قلب شماست.



• قلب شما در طول روز صد هزار بار می زند.

• قلب وظیفه اش را چند ماه قبل از تولد شما شروع می کند. در تمام مدت زندگی شما هم حتی یک لحظه از کار نمی ایستد!

• کمتر از ۶۰ ثانیه طول می کشد تا خون تازه به تک تک سلول های بدن برسد.



### دشمنان قلب



• نوشابه ها

• دود سیگار



• اضطراب و خشم

• فشار خون بالا



• بی تحرکی و ورزش نکردن

• وزن زیاد

### آیا می دانید!

سلامت دهان، سلامت چشم و فشار خون مناسب، نقش مهمی در سلامتی قلب دارد. تمیز کردن دندان می تواند خطر حمله ی قلبی را تا ۳۱ درصد کاهش دهد.

### دوستان قلب



داشتن یک برنامه ی غذایی مناسب،

• سعی کنید در روز پنج عدد میوه و مقداری سبزیجات بخورید.

• غذاهای سالم بخورید. از خوردن خوراکی ها و غذاهای پر نمک و چربی های ناسالم خودداری کنید. روغن گیاهی به صورت مایع، از روغن های دیگر مناسب تر است. به جای نوشابه های قنددار هم از آب میوه ها استفاده کنید.



هر فعالیتی که باعث افزایش سرعت ضربان قلب شود برای قلب شما مفید است. مثلاً طناب بازی، دوچرخه سواری، بسکتبال، فوتبال و....



با تمرینات تنفسی، می توانید قلب خود را تقویت کنید. عمیق و از راه بینی نفس بکشید.

## دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت برای کنترل بیماری قلبی

سازمان جهانی بهداشت (WHO) در دستورالعملی به منظور کنترل بیماری قلبی به کاهش مصرف چربی‌های ترانس و اشباع شده توصیه کرد.

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد: بزرگسالان و کودکان برای کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی باید حداکثر ۱۰ درصد کالری روزانه خود را به شکل چربی اشباع شده از قبیل گوشت و کره و یک درصد را از طریق چربی‌های ترانس دریافت کنند.

این دستورالعمل با هدف کاهش بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی تدوین شده است. سالانه از ۵۴,۷ میلیون مورد فوت ناشی از این بیماری‌های غیرواگیر که در سراسر جهان رخ می‌دهد ۷۲ درصد بر اثر بیماری‌های قلبی - عروقی است و بیشتر قربانیان این بیماری‌ها کمتر از ۷۰ سال سن دارند.

اسیدهای چرب اشباع شده و اسیدهای چرب ترانس بیشتر در این زمینه نگران کننده هستند زیرا مصرف سطح بالایی از آنها با افزایش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی مرتبط است.

چربی‌های اشباع شده در مواد غذایی بدست آمده از منابع حیوانی از قبیل کره، شیر، گاو، گوشت و ماهی سالمون و برخی محصولات گیاهی همچون شکلات نارگیل و پالم وجود دارد. کاهش مصرف اسیدهای چرب اشباع شده با کاهش چشمگیر خطر ابتلا به بیماری سرخرگ قلبی همراه است.

