

➤ چگونه می توانید کلسترول ، فشار خون و وزن را کنترل کنید ؟

افزایش کلسترول ، پر فشاری خون و داشتن اضافه وزن یا چاقی عوامل خطرزای عمده برای ابتلا به سکتة مغزی و بیماری قلبی هستند . شما باید به طور منظم از لحاظ ابتلا به افزایش فشار خون و کلسترول خون بررسی شوید . چرا که پر فشاری خون و افزایش کلسترول خون فاقد هرگونه علامتی هستند. همچنین شما راجع به وزن مناسب خودتان ، باید با پزشکتان مشورت نمایید.

➤ شما جهت کاهش کلسترول و فشار خون خودتان چه کاری می توانید بکنید ؟

- ❖ از یک رژیم غذایی حاوی مقادیر اندک چربی ترانس ، چربی اشباع و کلسترول و سرشار از میوه، سبزیجات و محصولات لبنی بدون چربی استفاده کنید .
- ❖ روزانه بیش از ۱۷۰ گرم گوشت قرمز، غذاهای دریایی یا گوشت مرغ نخورید.
- ❖ گوشت فاقد چربی را انتخاب کنید و تمام چربی های قابل مشاهده گوشت را پاک کنید و همه آنها را دور بریزید.
- ❖ در غذای معمول روزانه خود از غذاهای بدون گوشت یا کم گوشت استفاده کنید.
- ❖ بسته به کالری مورد نیاز، از حداقل روغن و چربی (روزانه کمتر از ۲ تا ۳ واحد غذایی) استفاده کنید .
- ❖ از نمک کمتری استفاده کنید و میزان غذاهای پرنمک را محدود کنید .
- ❖ مطابق دستور صریح اسلام الکل ننوشید.
- ❖ در بیشتر روزهای هفته (و ترجیحا همه روزهای آن) دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید.
- ❖ داروهای خود را درست طبق دستور پزشک مصرف کنید .

➤ شما چگونه می توانید وزن خود را کنترل کنید ؟

- ❖ حتی یک کاهش وزن متوسط (۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن شما)، می تواند به کاهش میزان خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکتة مغزی به شما کمک کند.
- ❖ تعداد کالری هایی را که می خورید، کاهش دهید . کالری بیشتر سبب افزایش وزن می شود .
- ❖ دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط را در اکثر (و ترجیحا تمام) روزهای هفته داشته باشید



همه باهم پیش بسوی زندگی سالم