

مراقبت از قلب

قلب سالم، کلید زندگی سالم است. با رعایت چند تغییر ساده در سبک زندگی، می‌توانید به راحتی از قلب خود محافظت کنید و سال‌های طولانی را با سلامتی سپری کنید.

- آب بنوشید تا سالم زندگی کنید. به جای نوشابه‌های شیرین و آبمیوه‌های صنعتی، آب خالص یا آبمیوه‌های طبیعی را جایگزین کنید.
- میوه‌ها، دوستان قلب شما هستند بنابراین روزانه حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید. میوه و سبزیجات سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند که برای قلبتان بسیار مفیدند.
- غذاهای فرآوری شده را کنار بگذارید. مصرف غذاهای آماده و بسته‌بندی شده با نمک، شکر و چربی زیاد را کاهش دهید و به جای آن، غذاهای خانگی و سالم را انتخاب کنید.
- مطمئن باشید که آشپزی در خانه، قلبتان را هم شاد می‌کند. سعی کنید بیشتر غذاهای خود را در خانه تهیه کنید تا کنترل کامل بر مواد غذایی داخل آن داشته باشید.
- فعالیت بدنی، انرژی‌بخش قلب شما است. حرکت کنید تا سالم زندگی کنید. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط (مثل پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری) یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید (مثل دویدن) را در طول هفته در برنامه خود بگنجانید.
- تا جایی که ممکن است به جای آسانسور، از پله‌ها استفاده کنید. به جای ماشین از دوچرخه استفاده کنید. هر حرکت کوچک می‌تواند به سلامتی قلب شما کمک کند.
- فعالیت‌های روزمره را فرصتی برای ورزش تبدیل کنید. کارهای خانه، بازی با بچه‌ها یا حیوانات را بهانه‌ای برای تحرک بیشتر قرار دهید.
- قلبتان سپاسگزار شما خواهد بود اگر به دخانیات "نه" بگویید. ترک سیگار یکی از بهترین تصمیماتی است که می‌توانید برای سلامتی خود بگیرید. با ترک سیگار، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. در ضمن از قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران هم خودداری کنید.

به یاد داشته باشید:

- نیازی نیست همه تغییرات را یکجا انجام دهید. با ایجاد تغییرات کوچک اما پایدار شروع کنید.
- برای مشاوره در مورد رژیم غذایی و برنامه ورزشی مناسب، به پزشک مراجعه کنید.
- با رسیدن به اهداف خود، به خودتان پاداش دهید تا انگیزه خود را حفظ کنید.

با داشتن یک سبک زندگی سالم، می‌توانید قلبی سالم و زندگی‌ای شاداب داشته باشید.