

غذاهای ممنوع پس از حمله قلبی



تنظیم کننده و مترجم دکتر رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

پاپ کورن ممنوع در حمله قلبی

پنیر چرب ممنوع در حمله قلبی

روغن نارگیل ممنوع در حمله قلبی

سس خامه ای ممنوع در حمله قلبی

غذاهای سرخ شده ممنوع در حمله قلبی

کالباس ممنوع در حمله قلبی

نمک ممنوع در حمله قلبی

الکل ممنوع در حمله قلبی

ماهیچه های قلب شما برای زنده ماندن به اکسیژن نیاز دارند. حمله قلبی زمانی رخ میدهد که جریان خونی که اکسیژن را به ماهیچه های قلب میرساند به شدت کاهش مییابد یا قطع میشود.

در طول زندگی، عروق (رگ های قلب) که ماهیچه های قلب را تغذیه میکنند، بر اثر تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر باریک میشوند که به آنها «پلاک» گفته میشود این روند تشکیل رسوبات و باریک شدن عروق، به آرامی پیش میرود که به این روند، تصلب شرایین (گرفتگی عروق) گفته میشود

هنگامیکه قسمتی از پلاکهای تشکیل شده در عروق می شکند و از دیواره رگها جدا میشود، در اطراف آن، لخته خون تشکیل میشود.

این لخته خونی نیز میتواند موجب مسدود شدن رگها شود.

هنگامیکه ماهیچه های قلب، به علت مسدود شدن رگهای آن و عدم خونرسانی کافی، دچار کمبود شدید اکسیژن و مواد لازم شود، به این حالت « ایسکمی » یا

« کمبود خون موضعی » گفته میشود

وقتی بر اثر ایسکمی قلبی، قسمتی از ماهیچه های قلب آسیب ببیند یا از کار بیافتد، به این حالت

حمله قلبی « یا « سکتة قلبی » گفته میشود «

علائم و نشانه ها

یکی از مطمئن ترین راههای تشخیص یک مشکل قلبی گرفتن نوار قلب از بیمار است؛ اما شناخت علائم و نشانه های ظاهری، اولین گام از تشخیص یک مشکل قلبی است

به همین منظور ممکن است هرکدام یا همه علائم زیر را در بیمار مشاهده کنید

احساس درد یا سنگینی له کننده در قفسه سینه

انتشار درد به گردن، فک و دندانها، کتف یا بازوی چپ

تنفس سریع و احساس تنگی نفس

نبض سریع یا نامنظم (گاهی اوقات نبض، آرام تر از حد معمول است)

تغییر رنگ پوست به آبی و رنگ پریده

احساس سبکی سر یا غش کردن

تعریق سرد

تهوع

احساس اضطراب

پاپ کورن ممنوع در حمله قلبی

ذرت بوداده یا پاپ کورن جزو خوردنی‌های سالم بوده و منبع طبیعی ترکیبات فنولیک، آنتی اکسیدان‌ها، فیبرها و مواد معدنی است که اثرات مثبتی روی بدن دارند

پاپ کورن حاوی ویتامین

E،B

پروتئین، مواد معدنی، چربی‌های سالم، نشاسته و فیبر است. پس زمانی که پاپ کورن می‌خورید، درواقع در حال خوردن دانه‌های کامل هستید که بخش مهمی از برنامه‌ی غذایی شما هستند

پاپ کورن ساده می‌تواند فواید سلامت بسیاری نسبت به تنقلات دیگر داشته باشد زیرا حاوی فیبر و آنتی اکسیدان‌ها است.

با این وجود، بیشتر محصولات تجاری حاوی کره و مقدار زیادی نمک هستند که چربی و سدیم زیادی را وارد بدن می کنند. اگر به تازگی یک حمله قلبی را تجربه کرده اید از مصرف پاپ کورن های کره ای پرهیز کنید

پاپ کورن ساده می‌تواند فواید سلامت بسیاری نسبت به تنقلات دیگر داشته باشد زیرا حاوی فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها است. با این وجود، بیشتر محصولات تجاری حاوی کره و مقدار زیادی نمک هستند که چربی و سدیم زیادی را وارد بدن می‌کنند. اگر به تازگی یک حمله قلبی را تجربه کرده‌اید از مصرف پاپ کورن های کره‌ای پرهیز کنید.



۲

References

Michelle Higgins (5 May 2017). "How Popcorn Pops".
Thoughtco.com.

Linda Campbell Franklin, "Corn", in Andrew F. Smith
(ed.), The Oxford Encyclopedia of Food and Drink in
America. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 2013
(pp. 551–558), p. 553.

"The Evolution of Corn". University of Utah HEALTH
SCIENCES. Retrieved 2 January 2016.

Stromberg, Joseph, "Ancient Popcorn Unearthed in
Peru", Smithsonian, retrieved 1 January 2021

Grobman, A.; Bonavia, D.; Dillehay, T. D.; Piperno, D. R.;
Iriarte, J.; Holst, I. (2012). "Preceramic maize from

Paredones and Huaca Prieta, Peru". Proceedings of the National Academy of Sciences. 109 (5): 1755–1759. doi:10.1073/pnas.1120270109. ISSN 0027-8424. PMC 3277113. PMID 22307642.

"History of Popcorn | The History Kitchen | PBS Food". Pbs.org. 29 October 2013. Retrieved 21 January 2016.

"Dictionary of Americanisms, by John Russell Bartlett (1848)". Merrycoz.org. Retrieved 21 January 2016.

"A History of Popcorn – Hungry History". HISTORY.com. Retrieved 21 January 2016.

"Encyclopedia Popcornica: Recent Popcorn History". Popcorn.org. Retrieved 4 August 2019.

پنیر چرب ممنوع در حمله قلبی

پنیر از خانواده ی لبنیات به حساب می آید، در سراسر دنیا تعداد بسیار زیادی از انواع پنیر وجود دارد که پنیرهای مورد استفاده در ایران به چند نوع پنیر مانند پنیر لیقوان پنیر موتزارلا، پنیر فتا یا دانمارکی ختم شود.

بخصوص پنیر شامل مواد مغذی فراوانی است که در شیر وجود دارد، مانند پروتئین، ویتامین، فسفر، مواد معدنی، فیبر و آهن

پنیر نیز همانند شیر، منبع خوبی از پروتئین است. پروتئین موجود در پنیر از پروتئین شیر به نام کازیین می آید.

در نتیجه شامل آمینو اسیدهای ضروری و قابل هضم است. هم چنین پروتئین برای سلامتی در ترویج فشار خون پایین، افزایش مواد معدنی و همچنین منبع خوب انرژی مفید است

افرادی که به تازگی یک حمله قلبی را تجربه کرده اند باید نسبت به مصرف این ماده غذایی توجه داشته و حد اعتدال را رعایت کنند. غذاهای سرشار از چربی های اشباع، مانند پنیر، باید به میزان کم مصرف شوند

در شرایطی که نیاز نیست برای همیشه از مصرف پنیر پرهیز کنند، اما افرادی که به تازگی یک حمله قلبی را تجربه کرده‌اند باید نسبت به مصرف این ماده غذایی توجه داشته و حد اعتدال را رعایت کنند. غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع، مانند پنیر، باید به میزان کم مصرف شوند.



۳

References

Fankhauser, David B. (2007). "Fankhauser's Cheese Page". Archived from the original on September 25, 2007. Retrieved September 23, 2007.

Jones, G. Stephen (January 29, 2013). "Conversation with a Cheesemonger". The Reluctant Gourmet.

Johnson, M.E. (2017). "A 100-Year Review: Cheese production and quality". Journal of Dairy Science. 100 (12): 9952–9965. doi:10.3168/jds.2017-12979. ISSN 0022-0302. PMID 29153182.

Simpson, D. P. (1979). Cassell's Latin Dictionary (5th ed.). London: Cassell Ltd. p. 883. ISBN 978-0-304-52257-6.

"cheese". Online Etymology Dictionary.

"The History Of Cheese: From An Ancient Nomad's Horseback To Today's Luxury Cheese Cart". The Nibble. Lifestyle Direct, Inc. Retrieved October 8, 2009.

Silanikove, Nissim; Leitner, Gabriel; Merin, Uzi (2015).

"The Interrelationships between Lactose Intolerance and the Modern Dairy Industry: Global Perspectives in Evolutional and Historical Backgrounds". Nutrients. 7 (9): 7312–7331. doi:10.3390/nu7095340. PMC 4586535. PMID 26404364.

Jenny Ridgwell, Judy Ridgway, Food around the World, (1986) Oxford University Press, ISBN 0-19-832728-5

روغن نارگیل ممنوع در حمله قلبی

روغن نارگیل، روغنی است که از قسمت سفید میوه نارگیل یا به اصطلاح گوشت نارگیل گرفته می‌شود.

از این روغن هم می‌توان در پخت غذا و انواع نان‌ها و هم به عنوان یک محصول طبیعی زیبایی روی موها، ناخن‌ها و پوست استفاده کرد؛ مخصوصا اگر از خواص روغن نارگیل برای پوست خبر داشته باشید، بیشتر از آن استفاده خواهید کرد

مصرف روغن نارگیل دارای اثرات سلامتی مانند سایر چربی های ناسالم ، از جمله کره ، چربی گوشت گاو و روغن نخل است

روغن نارگیل حاوی مقدار زیادی اسید لوریک است ، چربی اشباع شده و باعث افزایش کل کلسترول خون میشود

روغن نارگیل از محبوبیت بسیاری برخوردار شده است و در هر چیزی از محصولات مراقبت از مو تا نرم کننده های پوست یافت می شود،

اما این محصول می تواند پس از یک حمله قلبی برای قلب مضر باشد.

بنابر گزارش دانشکده پزشکی هاروارد، چربی اشباع حدود 90 درصد روغن نارگیل را تشکیل داده که 26 درصد بیشتر از کره است و افرادی که به تازگی یک حمله قلبی را تجربه کرده اند باید از مصرف آن پرهیز کنند

امروزه، روغن نارگیل از محبوبیت بسیاری برخوردار شده است و در هر چیزی از محصولات مراقبت از مو تا نرم‌کننده‌های پوست یافت می‌شود، اما این محصول می‌تواند پس از یک حمله قلبی برای قلب مضر باشد



۴

References

"Coconut oil". Transport Information Service, German Insurance Association, Berlin. 2015.

"Coconut Oil". The Nutrition Source, Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston. 2021.

Sacks, Frank M.; Lichtenstein, Alice H.; Wu, Jason H.Y.; Appel, Lawrence J.; Creager, Mark A.; Kris-Etherton, Penny M.; Miller, Michael; Rimm, Eric B.; Rudel, Lawrence L.; Robinson, Jennifer G.; Stone, Neil J.; Van Horn, Linda V. (2017). "Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory from the American Heart Association" (PDF). Circulation. 136 (3): e1–e23.

doi:10.1161/CIR.0000000000000510. PMID 28620111. S2CID 367602.

Media summary: "Coconut oil 'as unhealthy as beef fat and butter". BBC News. June 16, 2017. Retrieved June 18, 2017.

Grimwood, BE; Ashman F; Dendy DAV; Jarman CG; Little ECS; Timmins WH (1975). Coconut Palm Products – Their processing in developing countries. Rome: FAO. pp. 49–56. ISBN 978-92-5-100853-9.

Umesh Patil, Soottawat Benjakul (July 13, 2018). "Coconut Milk and Coconut Oil: Their Manufacture Associated with Protein Functionality". Concise Reviews & Hypotheses in Food Science. 83: 2019–2027.

سس خامه ای ممنوع در حمله قلبی

بسیاری از افراد از خواص خامه برای سلامتی بی اطلاع هستند و فقط نسبت به مضرات انواع خامه آگاهی دارند و از این رو خامه را از برنامه غذایی شان حذف می‌کنند.

خامه، ماده‌ای نسبتاً زرد رنگ است که از شیر به دست می‌آید. در شیر هموژنیزه نشده، چربی دارای چگالی کمتر روی سطح شیر قرار می‌گیرد.

این فرایند با استفاده از دستگاه تفکیک کننده که به آن خامه‌گیر می‌گویند تسریع می‌شود.

هموژنیزه کردن خامه اندازه‌ی گلوبول‌های چربی که آن را برای زده شدن آماده می‌سازند کم می‌کند.

به لحاظ میزان چربی کره، خامه به درجه‌های مختلفی تقسیم می‌شود. خامه حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده است. این محصول به خوراکی‌های مختلف اضافه و همچنین با میوه‌های گوناگون مصرف می‌شود

سس خامه ای به طور سنتی با استفاده از کره یا روغن، آرد سفید، و شیر پر چرب یا خامه تهیه می‌شود.

هر یک از آنها در فهرست موسسه ملی سلامت آمریکا برای غذاهایی که باید به منظور حفظ سلامت قلب از آنها پرهیز کرد، جایگاه بالایی دارند.

کره، روغن، و لبنیات حاوی چربی اشباع بیشتر از مقدار مصرف توصیه شده روزانه هستند و آرد سفید پالایش شده موجب افزایش وزن می‌شود که تنش بیشتری به قلب وارد می‌کند

سس خامه‌ای به طور سنتی با استفاده از کره یا روغن، آرد سفید، و شیر پرچرب یا خامه تهیه می‌شود. هر یک از آن‌ها در فهرست موسسه ملی سلامت آمریکا برای غذاهایی که باید به منظور حفظ سلامت قلب پس از حمله قلبی از آن‌ها پرهیز کرد،



۵

غذاهای ممنوع پس از حمله قلبی

2
3

References

"Nutrition for Everyone: Basics: Saturated Fat - DNPAO - CDC". www.cdc.gov. Archived from the original on 29 January 2014. Retrieved 16 June 2017.

Choices, NHS. "Eat less saturated fat - Live Well - NHS Choices". www.nhs.uk. Retrieved 16 June 2017.

"Everything Is In Butter" - Kosher". 8 June 2013. Retrieved 16 June 2017.

Larousse Gastronomique, 1938, translated 1961, p. 337

"Australia New Zealand Food Standards Code". Food Standards Variation Proposal P1025 – Code Revision, Standard No. 2.5.2 of 25 March 2015. Retrieved 2016-10-26.

"Cream and Sour Cream". Choice.

Canada, Dairy Farmers of. "5% or 6% Light Cream or Cream and Milk Blend for Coffee - Types of Cream - Cream - Dairy Goodness". www.dairygoodness.ca.

What Type of Cream Should I Use?". Retrieved 16 June 2017.

"Tout sur la fabrication de la crème et ses bienfaits - La Famille du lait".

غذاهای سرخ شده ممنوع در حمله قلبی

سرخ کردن مواد غذایی یکی از راه های رایج پخت و پز در سراسر دنیاست. از آن جایی که این روش طبخ، سریع و ارزان است، بیشتر رستوران ها، غذاهای سرخ کرده را سرو می کنند

ماهی، استیک، مرغ و سیب زمینی از جمله غذاهای سرخ کرده ای هستند که باب طبع مشتریان اند.

این قبیل غذاها، کالری و چربی بالایی دارند، و مصرف زیاد آنها برای سلامتی بدن مضر هستند.

غذاهای سرخ کرده میزان کالری بالایی دارند

بر خلاف سایر روش های پخت و پز، سرخ کردن باعث می شود تا میزان کالری غذا بالا برود.

زمانی که غذا در روغن سرخ می شود، آب آن گرفته، و چربی بیشتری جذب می برای مثال، یک سیب زمینی. شود، که خود باعث افزایش میزان کالری نیز خواهد شد پخته شده (100 گرمی)، 93 گرم کالری دارد، و فاقد چربی است، در حالی که همین مقدار سیب زمینی سرخ شده، 319 گرم کالری و 17 گرم چربی دارد

غذاهای سرخ کرده، چربی بالایی دارند

تولید کنندگان مواد غذایی، اغلب از روغن هیدروژنه استفاده می کنند تا میزان ماندگاری مواد غذایی افزایش یابد. در چنین فرآیندی، ساختار شیمیایی چربی ها تغییر می کند، روند تجزیه آن ها در بدن دشوار تر خواهد شد و در نهایت، اثرات منفی را بر روی سلامت شما خواهد گذاشت و احتمال بروز بیماری های قلبی ، سرطان، دیابت و چاقی را افزایش می دهد

از آن جایی که غذاهای سرخ کرده در روغن و در دمای بالا طبخ می شوند، محتوی مقادیری چربی ترانس نیز خواهند بود

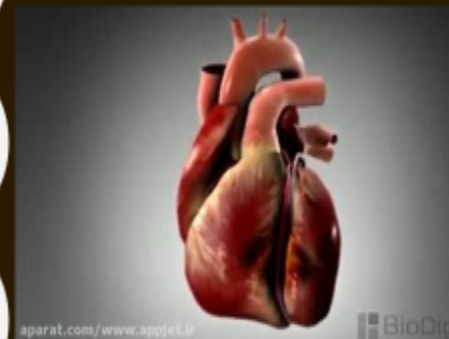
مصرف غذاهای سرخ کرده، احتمال بروز دیابت نوع دو، بیماری های قلبی و چاقی را افزایش می دهد

پرهیز از غذاهای سرخ شده برای افرادی که حمله قلبی را تجربه کرده اند چندان جای شگفتی ندارد، اما گاهی اوقات غذاهای سرخ شده برچسب سالم را یدک می کشند زیرا با استفاده از روغن های سالمتر مانند روغن زیتون یا کانولا تهیه شده اند.

اما روغن های سالمتر نیز باید به میزان کم مصرف شوند و حتی سرخ کردن غذا در یک روغن سالم نیز می تواند برای کاهش وزن و سلامت قلب مضر باشد.

روغن ها از چربی تهیه می شوند که دو برابر کالری بیشتر نسبت به غذاهایی دارند که از پروتئین یا کربوهیدرات تهیه شده اند

پرهیز از غذاهای سرخ شده برای افرادی که حمله قلبی را تجربه کرده‌اند چندان جای شگفتی ندارد، اما گاهی اوقات غذاهای سرخ شده برچسب سالم را یدک می‌کشند زیرا با استفاده از روغن‌های سالم‌تر مانند روغن زیتون یا کانولا تهیه شده‌اند. اما روغن‌های سالم‌تر نیز باید به میزان کم مصرف شوند



۶

References

"Fast Food Industry Analysis 2018 – Cost & Trends".
franchisehelp.com. Franchise Help. 2018. p. 1. Retrieved
July 16, 2019.

Jakle, John (1999). Fast Food: Roadside Restaurants in
the Automobile Age. Johns Hopkins University Press.
ISBN 978-0-8018-6920-4.; Brueggemann, Walter (1993).

Texts Under Negotiation: The Bible and Postmodern
Imagination. Fortress Press. ISBN 978-0-8006-2736-2.

Talwar, Jennifer (2003). Fast Food, Fast Track:
Immigrants, Big Business, and the American Dream.
Westview Press. ISBN 978-0-8133-4155-2.

"The link between fast food and depression has been confirmed". EurekAlert!. Retrieved April 22, 2018.

Pietrangelo, Ann; Carey, Elea. "13 Effects of Fast Food on the Body". Healthline. Retrieved March 20, 2016.

"Susan Cohan Colon Cancer Foundation: Prevention: Eating Well/Diet". coloncancerfoundation.org. Archived from the original on October 18, 2016. Retrieved August 16, 2016.

Publications, Harvard Health. "Red meat and colon cancer – Harvard Health". Retrieved August 16, 2016.

کالباس ممنوع در حمله قلبی

سوسیسی و کالباس دارای چربی زیادی هستند. محتوای چربی به ویژه چربی‌های اشباع و ترانس در این محصول بالاست که با جذب روغن در طی سرخ کردن چربی آن بالاتر می‌رود.

مصرف بیش از حد مواد افزودنی در سوسیسی و کالباس خطرناک است و رادیکال‌های آزاد که بر اثر استفاده از این مواد به وجود می‌آید، می‌تواند یک سلول سالم را به سمت سرطانی شدن سوق دهد.

سوسیسی و کالباس به دلیل داشتن چربی و روغن باعث چاقی و اضافه وزن می‌شوند. نیتروزامین موجود در سوسیسی و کالباس در بدن می‌تواند باعث بروز مسمومیت با علائمی همچون سردرد، تهوع و دل درد می‌شود.

استفاده زیاد از سوسیسی و کالباس می‌تواند موجب بیماری ریفلاکس معده (ترش کردن غذا) شود.

غذاهای ممنوع پس از حمله قلبی

وجود نیترات در غذاها و تبدیل آن به اکسید نیتريت در معده عاملی برای شلی و بروز ریفلاکس محسوب می‌شود.

پ هاش بالایی که دارد ضمن ایجاد همچنین فسفات موجود در این محصولات با اختلال در جذب کلسیم توسط بدن، احتمال ابتلا به پوکی استخوان را در افراد به ویژه زنان یائسه و سالمندان افزایش می‌دهد

کالباس می تواند حاوی سدیم قابل توجهی باشد و ممکن است قلب را تضعیف کند.

نیترات سدیم اغلب به عنوان یک نگهدارنده در کالباس ها استفاده می شود

و پژوهش صورت گرفته در کلینیک مایو نشان داده است که مواد نگهدارنده مانند آن

می توانند موجب سخت شدن سرخرگ های انسان شوند

کالباس

کالباس می‌تواند حاوی سدیم قابل توجهی باشد و ممکن است قلب را تضعیف کند. نیترات سدیم اغلب به عنوان یک نگهدارنده در کالباس‌ها استفاده می‌شود و پژوهش صورت گرفته در کلینیک مایو نشان داده است که مواد نگهدارنده مانند آن می‌توانند موجب سخت شدن سرخرگ‌های انسان شوند.



References

Phil Lempert (27 December 2006). "The 5 things you need to know about deli meats". Today Food. NBC News.

Retrieved 17 March 2013.

Micha, Renata; Michas, Georgios; Mozaffarian, Dariush (2012-12-01). "Unprocessed red and processed meats and risk of coronary artery disease and type 2 diabetes--an updated review of the evidence". Current Atherosclerosis Reports. 14 (6): 515–524. doi:10.1007/s11883-012-0282-8. ISSN 1534-6242. PMC 3483430. PMID 23001745.

Rohrmann, Sabine; Overvad, Kim; Bueno-de-Mesquita, H. Bas; Jakobsen, Marianne U.; Egeberg, Rikke; Tjønneland, Anne; Nailler, Laura; Boutron-Ruault, Marie-Christine; Clavel-Chapelon, Françoise (2013-01-01). "Meat consumption and mortality--results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition". BMC Medicine. 11: 63. doi:10.1186/1741-7015-11-63. ISSN 1741-7015. PMC 3599112. PMID 23497300.

Sinha, Rashmi; Cross, Amanda J.; Graubard, Barry I.; Leitzmann, Michael F.; Schatzkin, Arthur (2009-03-23). "Meat intake and mortality: a prospective study of over half a million people". Archives of Internal Medicine. 169

(6): 562–571. doi:10.1001/archinternmed.2009.6. ISSN

1538-3679. PMC 2803089. PMID 19307518.

"Animal foods | World Cancer Research Fund

International". wcrf.org. Retrieved 2015-12-17.

"CDC: Over 50? Heat cold cuts to 165 degrees to avoid
listeria". USATODAY.com.

نمک ممنوع در حمله قلبی

نمک ماده ای معدنی است که عمدتاً از سدیم و کلر ساخته شده، و از مهمترین املاحی است که در خوراک روزانه انسان ها به کار می رود. به نمک خوراکی در شیمی سدیم کلرید نیز می گویند. نمک خوراکی به شکل معدنی در تهنشین ها و رسوب ها همچنین چین خوردگی ها وجود دارد که به شکل سنگ نمک استخراج می شود. همچنین در آب دریاها به مقدار فراوان موجود است که قابل برداشت نیز می باشد

سدیم به دلیل نقشی که به عنوان الکترولیت و محلول اسمزی دارد، یک ماده مغذی ضروری برای سلامت بدن انسان محسوب می شود.

از طرفی مصرف بی رویه نمک در بزرگسالان و کودکان می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، از قبیل فشار خون بالا را افزایش دهد

مصرف نمک به تنهایی نسبت مستقیمی با ابتلا به این عارضه قلبی دارد و کسانی که میزان نمک بیشتری در غذای آنها داشتند صرفنظر از عوامل دیگر نسبت به کسانی که نمک کمتر مصرف می‌کردند دچار درجه بالاتری از فیبریلاسیون دهلیزی بودند

نمک: انواع غذاهای کنسروی و آماده، سیب زمینی سرخ کرده‌ها

در دنیای امروزی شاید کاهش میزان نمک بسیار سخت باشد به خاطر این که سه چهارم نمک مصرفی ما از طریق مصرف مواد غذایی آماده جذب بدن ما می‌شود مثل غذاها و سبزیجات کنسرو شده، همبرگرها، سیب‌زمینی سرخ‌کرده‌ها و در حالت کلی تمام فست‌فودها، است و بعد از حمله قلبی نباید مصرف شود



۹

References

IUPAC, Compendium of Chemical Terminology, 2nd ed. (the "Gold Book") (1997). Online corrected version: (2006–) "salt". doi:10.1351/goldbook.S05447

Voet, D. & Voet, J. G. (2005). Biochemistry (3rd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc. p. 68. ISBN 9780471193500. Archived from the original on 2007-09-11.

D. Chasseau; G. Comberton; J. Gaultier; C. Hauw (1978). "Réexamen de la structure du complexe hexaméthylène-tétrathiafulvalène-tétracyanoquinodiméthane". Acta Crystallographica Section B. 34: 689. doi:10.1107/S0567740878003830.

"Acid and Base Strength". Home Bookshelves Physical & Theoretical Chemistry Supplemental Modules (Physical and Theoretical Chemistry) Acids and Bases Ionization Constants. MindTouch and Department of Education Open Textbook Pilot Project. 5 June 2019. Archived from the original on 2016-12-13. Retrieved 6 November 2019.

Mark Kurlansky (2002). Salt: A World History. Walker Publishing Company. ISBN 0-14-200161-9.

الکل ممنوع در حمله قلبی

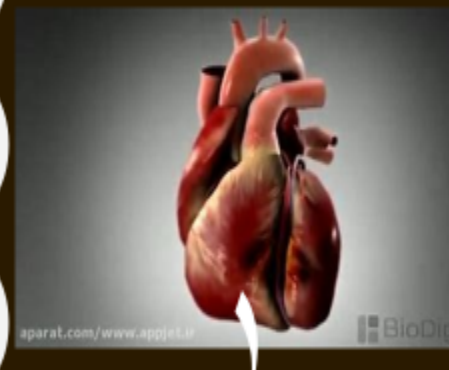
نوشیدنی‌های الکلی یا مشروبات الکلی نوشیدنی‌هایی هستند که حاوی مقدار قابل‌توجهی اتانول (به صورت غیررسمی الکل) هستند، که عوارض آن در دوزهای پایین شامل سرخوشی، کاهش اضطراب و خوش‌مشربی و در دوزهای بالا شامل مستی، بهت و ناهشیاری است.

استفاده طولانی مدت و سوءمصرف الکل می‌تواند منجر به وابستگی جسمی و الکلیسم شود

پژوهشگران معتقدند دلایل محکمی وجود دارد که نوشیدن الکل احتمال حداقل هفت نوع سرطان را افزایش می‌دهد که در این میان سرطان‌های دهان و گلو، حنجره، مری، کبد، روده کوچک و بزرگ و پستان بیشترین ارتباط را با نوشیدن الکل دارند

استفاده زیاد از الکل همچنین می تواند فشار خون را افزایش دهد که منجر به سکت
هموراژیک، به عنوان یک سکت مغزی خونریزی در مغز میشود
الکل همچنین در قلب می تواند زمینه ساز حمله قلبی گردد

نوشیدن الکل نیز می‌تواند به سلامت قلب آسیب بزند.
مصرف زیاد الکل مرتبط با فشار خون بالا، چربی
خون بالا و بیماری‌های قلبی همراه است. و پس از
حمله قلبی مصرف آن ممنوع است



غذاهای ممنوع پس از حمله قلبی

Reference

"alcohols". IUPAC Gold Book. Retrieved 16 December 2013.

IUPAC, Compendium of Chemical Terminology, 2nd ed. (the "Gold Book") (1997). Online corrected version: (2006–) "Alcohols". doi:10.1351/goldbook.A00204

Berthelot, Marcellin; Houdas, Octave V. (1893). La Chimie au Moyen Âge. Vol. I–III. Paris: Imprimerie nationale. vol. I, p. 137.

Berthelot & Houdas 1893, vol. I, pp. 138-139.

al-Hassan, Ahmad Y. (2009). "Alcohol and the Distillation of Wine in Arabic Sources from the 8th Century".

Studies in al-Kimya': Critical Issues in Latin and Arabic Alchemy and Chemistry. Hildesheim: Georg Olms Verlag. pp. 283–298. (same content also available on the author's website).

al-Hassan 2009 (same content also available on the author's website); cf. Berthelot & Houdas 1893, vol. I, pp. 141, 143. Sometimes, sulfur was also added to the wine (see Berthelot & Houdas 1893, vol. I, p. 143).

Multhauf, Robert P. (1966). The Origins of Chemistry. London: Oldbourne. ISBN 9782881245947. pp. 204-206.

Principe, Lawrence M. (2013). The Secrets of Alchemy. Chicago: The University of Chicago Press. ISBN 978-0226103792. pp. 69-71.

Harper, Douglas. "Alcohol". Etymonline. MaoningTech.
Retrieved 17 May 2018.

Lohner, H. (21 December 2004). "Etymology of the
Word "Alcohol"". VIAS Encyclopedia. Retrieved 17 May
2018.

"alcohol, n.". OED Online. Oxford University Press. 15
November 2016.

Johnson, William (1652). Lexicon Chymicum.

غذاهای ممنوع پس از حمله قلبی

49