

خطرناک ترین سموم برای قلب

تنظیم کننده و مترجم

رضاپوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

نیکوتین

کم تحرکی

استرس

مصرف الکل

چربی های ترانس

مصرف بالای گوشت قرمز

مصرف بالای نمک

مصرف کالری بالا

در معرض کلر بالا بودن

مقدمه

مصرف برخی از مواد غذایی مضر سبب افزایش احتمال بروز سکته قلبی می‌شود و به گفته متخصصان این احتمال در افرادی که دارای بیماری‌های قلبی هستند بسیار بیشتر از دیگر افراد است و به همین دلیل آنها باید مراقب رژیم غذایی خود باشند.

سیستم قلب و عروق مسئول خونرسانی به بدن می‌باشد، خونی که اکسیژن و مواد مغذی را به بافت‌های بدن حمل می‌کند. قلب خون را به داخل بدن پمپ کرده و مواد غذایی و اکسیژن به بافت‌ها می‌رساند و هنگام بازگشت به قلب مواد زائد را جمع‌آوری و به قلب بر می‌گرداند.

سلامت قلب بسیار برای بدن انسان مهم است

در این دانشنامه تصمیم داریم در مورد سموم آسیب‌رسان به قلب و عروق

صحبت کنیم

نیکوتین از سموم آسیب رسان قلب است

وابستگی به نیکوتین، که وابستگی به دخانیات نیز نامیده می شود، اعتیاد به محصولات توتون و تنباکو میباشد که ناشی از نیکوتین مواد مخدر است. وابستگی به نیکوتین به این معنی است که نمیتوانید استفاده از مواد مخدر را، حتی اگر به شما آسیب برساند، متوقف کنید.

نیکوتین اثرات فیزیکی و تغییر دهنده خلق و خو در مغز شما ایجاد میکند که به طور موقت و دل انگیز است. این اثرات شما را به استفاده از دخانیات ترغیب میکند و منجر به وابستگی میشود.

در همان زمان، توقف مصرف دخانیات باعث ایجاد علائم ترک میشود که شامل تحریک پذیری و اضطراب میشود. در حالی که نیکوتین موجود در تنباکو باعث وابستگی به نیکوتین میشود، اثرات سمی تنباکو از دیگر مواد موجود در تنباکو حاصل میشود.

افراد سیگاری میزان بسیار بالاتری از بیماری های قلبی، سکته مغزی و سرطان را نسبت به افراد غیر سیگاری دارند.

صرف نظر از اینکه چه مدت سیگار مصرف کرده اید، ترک سیگار می تواند سلامت تان را بهبود بخشد.

وابستگی به نیکوتین شامل عوامل رفتاری و فیزیکی است. رفتارها و نشانه هایی که ممکن است با سیگار کشیدن همراه باشند عبارتند از:

برخی اوقات مشخصی از روز، مانند اولین چیز در صبح، با قهوه صبح و یا در طول استراحت در محل کار

پس از یک وعده غذایی

نوشیدن الکل

مکان ها و یا دوستان خاص

صحبت کردن با تلفن

موقعیت های استرس زا و یا زمانی که احساس ناراحتی میکنید

دیدن و یا استنشاق سیگار سوخته

سرطان ریه و دیگر بیماری های ریه

سیگار کشیدن باعث ایجاد 9 مورد از 10 مورد سرطان ریه، و همچنین سایر

بیماری های ریوی، مانند آمفیزم و برونشیت مزمن میشود. سیگار کشیدن

همچنین باعث تشدید آسم میشود.

سایر سرطانها

سیگار کشیدن یکی از علل عمده سرطان های مری، حنجره، گلو (حلق) و

دهان است و به سرطان مثانه، پانکراس، کلیه و دهانه رحم، و برخی از

نوسمی ها مرتبط است.

مشکلات قلبی و سیستم گردش خون

سیگار کشیدن خطر مرگ در اثر بیماری های قلب و عروق خونی (قلبی

عروقی) را، از جمله حمله قلبی و سکته افزایش می دهد. حتی کشیدن فقط

1-4 عدد سیگار در روز خطر بیماری قلبی را افزایش میدهد. اگر دارای

بیماری قلب یا عروق خونی، مانند نارسایی قلبی هستید، سیگار کشیدن


وضعیت تان را بدتر می کند. با این حال، ترک سیگار خطر ابتلا به حمله قلبی

را تا 50 درصد در سال اول کاهش می دهد.

دیابت

سیگار کشیدن مقاومت به انسولین را افزایش میدهد؛ که می تواند عاملی برای پیشرفت دیابت نوع 2 باشد. اگر دیابت دارید، سیگار کشیدن می تواند پیشرفت عوارض، مانند بیماری های کلیوی و مشکلات چشم را سرعت بخشد.

مواد شیمیایی موجود در دود سیگار می تواند ساختار پوست تان را تغییر دهد، باعث پیری زودرس و چین و چروک شود. سیگار کشیدن همچنین دندان ها ، انگشتان دست و ناخن هایتان را زرد میکند



نیکوتین : تعداد زیاد مواد مضر که برای تهیه یک سیگار استفاده شده اند آسیب زیادی به شریان ها می زند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد.

2

References

D'Souza MS, Markou A (July 2011). "Neuronal mechanisms underlying development of nicotine dependence:

implications for novel smoking-cessation treatments".

Addiction Science & Clinical Practice. 6 (1): 4–16. PMC

3188825. PMID 22003417. Withdrawal symptoms upon

cessation of nicotine intake: Chronic nicotine use induces

neuroadaptations in the brain's reward system that result in

the development of nicotine dependence. Thus, nicotine-

dependent smokers must continue nicotine intake to avoid

distressing somatic and affective withdrawal symptoms.

Newly abstinent smokers experience symptoms such as

depressed mood, anxiety, irritability, difficulty

concentrating, craving, bradycardia, insomnia,

gastrointestinal discomfort, and weight gain (Shiffman and

Jarvik, 1976; Hughes et al., 1991). Experimental animals, such as rats and mice, exhibit a nicotine withdrawal syndrome that, like the human syndrome, includes both somatic signs and a negative affective state (Watkins et al., 2000; Malin et al., 2006). The somatic signs of nicotine withdrawal include rearing, jumping, shakes, abdominal constrictions, chewing, scratching, and facial tremors. The negative affective state of nicotine withdrawal is characterized by decreased responsiveness to previously rewarding stimuli, a state called anhedonia

Cosci F, Pistelli F, Lazzarini N, Carrozzi L (2011). "Nicotine dependence and psychological distress: outcomes and clinical implications in smoking cessation". *Psychology Research and Behavior Management*. 4: 119–28.

.doi:10.2147/prbm.s14243. PMC 3218785. PMID 22114542

Hollinger MA (19 October 2007). Introduction to
Pharmacology (Third ed.). Abingdon: CRC Press. pp. 222–
.223. ISBN 978-1-4200-4742-4

Nicotine". PubChem Compound Database. United States "
National Library of Medicine – National Center for
Biotechnology Information. 16 February 2019. Retrieved 11
.September 2020

Landoni JH. "Nicotine (PIM)". INCHEM. International
.Programme on Chemical Safety. Retrieved 29 January 2019

کم تحرکی از سموم آسیب رسان قلب و عروق است

در زندگی مدرن و امروزی، هر چه پیش می‌رویم کم تحرک‌تر از پیش می‌شویم. کارها و تفریحات ما اغلب طوری هستند که یک جا نشسته‌ایم. پشت میز می‌نشینیم و با کامپیوتر کار می‌کنیم، هنگام کار کردن با گوشی‌های موبایلمان نیز اغلب نشسته‌ایم و تحرک خاصی نداریم. تلویزیون تماشا کردن نیز یکی دیگر از تفریحات روزمره اغلب افراد است که موجب می‌شود زندگی آن‌ها بیش از پیش بی تحرک باشد. اما در این میان کمتر کسی از عوارض کم تحرکی و بی تحرکی خبر دارد. ورزش نکردن و داشتن یک زندگی غیرفعال و بی تحرک برای بدن می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

وقتی زندگی کم تحرکی را پیش می‌گیرید اتفاقات زیر برای بدنتان رخ می‌دهد:

کالری کمتری می‌سوزانید که می‌تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود.

قدرت ماهیچه‌هایتان کم می‌شود چرا که ماهیچه‌هایتان نسبت به قبل کمتر

حرکت دارند.

استخوان‌هایتان ضعیف می‌شود و احتمالاً میزان مواد معدنی موجود در بدنتان نیز کم شود.

متابولیسم بدنتان تحت تاثیر قرار می‌گیرد و ممکن است دچار مشکلات تنفسی شوید.

سیستم ایمنی بدنتان تضعیف می‌شود.

جریان خون ضعیف می‌شود.

تعادل هورمون‌ها بهم می‌خورد.

ریسک ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی

زندگی بی‌تحرک به هیچ وجه زندگی سالمی نیست. همچنین ربطی به سن و

سال ندارد. بی‌تحرکی و مصرف مواد غذایی ناسالم در طول روز یکی از دلایل

اصلی مبتلا شدن به اضافه وزن و مشکلات چاقی است. اما در کنار این

مشکلات، کم‌تحرکی می‌تواند به سرطان ختم شود. کم‌تحرکی می‌تواند خطر

حمله قلبی، ابتلا به دیابت نوع ۲ و افسردگی را افزایش دهد.

بالا رفتن قند خون

یکی از جدی‌ترین عوارض بی‌حرکی بالا رفتن قند خون است. شاید عجیب به نظر برسد اما حتی ممکن است زمانیکه وزن ایده‌آلی هم دارید در اثر بی‌حرکی قند خونتان بالا برود. بنابراین ربطی به چاق بودن یا لاغر بودن ندارد، داشتن یک زندگی فعال و پرتحرک برای کنترل و تعادل قند خون نیاز است.

متأسفانه نداشتن فعالیت فیزیکی هم در کودکان و هم در افراد بالغ به وفور مشاهده می‌شود که این موضوع موجب شده که بسیاری از عوارض و مشکلات ناشی از عدم فعالیت فیزیکی در همان دوران کودکی بروز کند و تا سال‌ها باقی بماند. مطالعات انجام شده حاکی از آن است که بیش از ۸۰ درصد نوجوانان فعالیت فیزیکی کمی دارند که می‌تواند منجر به ابتلا به انواع بیماری‌های غیر واگیر شود.

افراد با انجام ۱۵۰ ساعت فعالیت فیزیکی در هفته می‌توانند به فواید سلامتی دست یابند، و لازم نیست ورزش خیلی شدید داشته باشند. اگر کمتر از پنج هزار قدم در روز یعنی کمتر از سه کیلومتر در روز پیاده‌روی می‌کنید، زندگی بی‌حرکی دارید و در این صورت خطر بیماری‌ها شما را تهدید خواهد کرد. میزان ایده‌آل تحرک حدود ده هزار قدم پیاده‌روی در طول روز است.



عدم تحرک: تغییر سبک زندگی باعث شده زندگی ما به سرعت پیش برود اما بی تحرک باشد. با افزایش مشاغل اداری که فعالیت بدنی کمی دارد ، بیشتر ما در معرض خطر ابتلا به بیماری های مربوط به قلب هستیم.

3

References

Kylasov A, Gavrov S (2011). Diversity Of Sport: non-destructive evaluation. Paris: UNESCO: Encyclopedia of Life .Support Systems. pp. 462–91. ISBN 978-5-89317-227-0

great reasons why exercise matters". Mayo Clinic. 7"

.Retrieved 2 November 2018

Bergstrom, Kristine; Muse, Toby; Tsai, Michelle; Strangio, Sebastian. "Fitness for Foreigners". Slate Magazine. Slate

.Magazine. Retrieved 5 December 2016

Exercise". UK NHS Live Well. 26 April 2018. Retrieved 13 "

.November 2019

National Institutes of Health, National Heart, Lung, and

Blood Institute (June 2006). "Your Guide to Physical Activity

and Your Heart" (PDF). U.S. Department of Health and
.Human Services

Wilmore J.; Knuttgen H. (2003). "Aerobic Exercise and
Endurance Improving Fitness for Health Benefits". The
Physician and Sportsmedicine. 31 (5): 45–51.

doi:10.3810/psm.2003.05.367. PMID 20086470. S2CID
.2253889

De Vos N.; Singh N.; Ross D.; Stavrinou T. (2005). "Optimal
Load for Increasing Muscle Power During Explosive
Resistance Training in Older Adults". The Journals of
Gerontology. 60A (5): 638–47.

.doi:10.1093/gerona/60.5.638. PMID 15972618

O'Connor D.; Crowe M.; Spinks W. (2005). "Effects of static
stretching on leg capacity during cycling". Turin. 46 (1): 52–

56

استرس از سموم آسیب رسان قلب است

نشانه استرس و اضطراب احساس ناخوشایندی است که گاهی با آن مواجه می‌شویم. این احساس در حقیقت واکنشی است که نسبت به رویدادها و شرایط دلهره‌آور زندگی در فرد ایجاد می‌شود. بنابراین این احساس هم جنبه ادراکی دارد و هم واکنش فیزیولوژیکی با خود به همراه دارد. در واقع ما اضطراب را هم در ذهن و هم در جسم خود تجربه می‌کنیم. اگر علائم استرس و اضطراب طولانی باشند باعث ایجاد اختلال در زندگی شخص می‌شود بروز نشانه استرس و اضطراب می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. عوامل ارثی و ژنتیکی، حوادث کودکی، عوامل زیست‌شناختی و جسمانی (اختلال در سیستم هورمونی)، عوامل محیطی و اجتماعی (زلزله، سیل، مشکلات خانوادگی) و ... از جمله مواردی هستند که می‌توانند سبب ایجاد استرس و اضطراب در شرایط مختلف شوند.

استرس، می‌تواند بدن شما، افکارتان، احساساتتان و یا حتی رفتارتان را تحت تاثیر قرار دهد. آشنایی با نشانه‌ها و علائم استرس، می‌تواند به شما در کنترل استرس، کمک نماید. استرس بررسی و کنترل نشده می‌تواند باعث ابتلا به انواع بیماری از قبیل فشارخون بالا، بیماری های قلبی، چاقی یا دیابت شود. نشانه‌های معمول استرس، شامل:

افزایش فشارخون

مشکلات تنفسی یا تند نفس کشیدن

کند شدن عملکرد دستگاه گوارش

افزایش ضربان قلب

ضعف سیستم ایمنی بدن

الکل و موادمخدر- مواد مخدر و الکل به شما در مدیریت استرس، کمک نمی‌کند، شروع به ترک مصرف آنها نمایید.

کافئین- اگر مصرف مواد کافئین دار در شما بالا است، مصرفتان را کاهش دهید.

تغذیه- روزانه مقدار زیادی میوه و سبزیجات بخورید و مطمئن شوید از یک رژیم غذایی سالم و مناسب استفاده می‌کنید.



استرس : اگرچه یک سم جسمی یا قابل رویت نیست ،
اما استرس تأثیر فوق العاده ای بر سلامتی شما دارد.
این فشارخون را بالا می برد و به میزان قابل توجهی در
بروز انفارکتوس میوکارد نقش دارد.

4

References

Stress". Mental Health America. 2013-11-18. Retrieved "
.2018-10-01

Sapolsky, Robert M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers.
175 Fifth Ave, New York, N.Y.: St. Martins Press. pp. 37, 71,
.92, 271. ISBN 978-0-8050-7369-0

Fiona Jones, Jim Bright, Angela Clow, Stress: myth, theory,
and research Archived 2018-05-08 at the Wayback Machine,
Pearson Education, 2001, p.4

Selye, Hans (1974). Stress without distress. Philadelphia:
.J.B. Lippincott Company. p. 171

Selye, Hans (1983). "The Stress Concept: Past, Present and
Future". In Cooper, C. L. (ed.). Stress Research Issues for the
.Eighties. New York, NY: John Wiley & Sons. pp. 1–20

**Selye, Hans (1975). "Implications of Stress Concept". New
.York State Journal of Medicine. 75: 2139–2145**

**Fevre, Mark Le; Kolt, Gregory S.; Matheny, Jonathan (1
January 2006). "Eustress, distress and their interpretation in
primary and secondary occupational stress management
interventions: which way first?". Journal of Managerial
Psychology. 21 (6): 547–565.**

doi:10.1108/02683940610684391

مصرف الکل از سموم برای قلب و عروق است

الکل ماده‌ای است که وضعیت جسمی و ذهنی را تغییر داده، می‌تواند موجب از دست رفتن کنترل بر رفتار شود و در درازمدت، مشکلات اجتماعی، جسمی و روانی به وجود آورد.

مصرف الکل موجب مشکلات وخیمی برای سلامت شخص می‌شود. الکل پس از نوشیدن، از طریق معده و روده کوچک جذب خون می‌شود و ۳۵ تا ۴۵ دقیقه بعد به حداکثر میزان غلظتش در خون می‌رسد. میزان غلظت به عواملی چون وزن شخص و نیز این که آیا شخص الکل با غذا خورده یا با معده خالی، بستگی دارد. اگر الکل را با غذا خورده باشید، بدن آن را کندتر جذب خواهد کرد.

عوارض مصرف طولانی الکل

● اختلال خواب

● بیماری‌های معده (مثل زخم معده)، مری، کبد، لوزالمعده

● سوء تغذیه

● افزایش فشار خون و خطر سکته‌های قلبی و مغزی

● ضعف عضلانی

● ناتوانی جنسی و تأخیر در انزال

● افزایش خطر سرطانهای سر و گردن و دستگاه گوارش

● ابتلا به فراموشی

آسیب قلب و عروق از عوارض مصرف الکل است

یکی از عوامل ایجاد فشارخون در ۱۱ درصد مردان فشار خونی است و یکی از شایعترین علل فشار خون ثانویه است .

مصرف مقادیر زیاد الکل همراه با افزایش ریسک بیماری آترواسکلروتیک عروق کرونر و افزایش مورتالیتی قلبی و عروقی می شود.

یکی از علل شایع و شناخته شده نارسایی قلب مصرف مقادیر زیاد الکل است .

مکانیسم آسیب مستقیم یا متابولیت های سمی الکل سبب فیبروز بین بافتی -
هیپرتروفی بطنی - اختلال فونکشن اتونوم و ایجاد کاردیو میوپاتی است .
در ۵۰ درصد مصرف کنندگان مزمن بدون علامت الکل اختلال عملکرد عضله
قلب دیده شده است .



الکل : اگرچه مصرف متوسط الکل برای بهبود گردش خون مفید شناخته شده است ، اما با شروع نوشیدن زیاد مشکلی ایجاد می شود. الکلیسم یک عامل خطرناک بیماریهای کبدی ، زخم معده ، آریتمی قلبی است.

5

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

**Dhawendra Kumar (11 May 2012). Genomics and Health in
the Developing World. Oxford University Press. p. 1128.**

.ISBN 9780199705474

**Al-Hassani, Salim; Abattouy, Mohammed. "The Advent of
Scientific Chemistry". Muslim Heritage. Retrieved 17 May**

.2018

Curzon, George Nathaniel (7 July 2010). "The History of

.Alcohol in Islam". Coming Anarchy. Retrieved 17 May 2018

**Forbes, R. J. (1970). A Short History of the Art of
.Distillation. Brill Publishers. p. 87. ISBN 978-9004006171**

**Multhauf, Robert (1966). The Origins of Chemistry.
.London. pp. 204–6**

**Hill, Donald Routledge (1993). Islamic science and
engineering. Edinburgh University Press. ISBN
.9780748604555**

مصرف چربی های ترانس از سموم آسیب رسان قلب است

چربی های ترانس دار نوعی چربی هستند که در برخی غذاها یافت می شوند

آن ها به صورت مصنوعی یا طبیعی وجود دارند. چربی های ترانس دار

طبیعی در مقادیر بسیار کمی در محصولات خاص حیوانی یافت می شوند از

طرف دیگر، چربی های ترانس دار مصنوعی اضافه شده به صورت

مصنوعی بودن واکنش شیمیایی شکل می گیرند و در طی فرآیند تولید در

انواع محصولات غذایی گنجانده می شوند.

مطالعاتی وجود دارند که نشان می دهند هر دو نوع چربی های ترانس ممکن

است خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را با افزایش کلسترول ldl و

کاهش کلسترول hdl افزایش دهند

چربی های ترانس دار را می توان به صورت مصنوعی از طریق یک فرآیند

شیمیایی به نام هیدروژناسیون تشکیل داد که یک اسید چرب غیر اشباع با

مولکول های هیدروژن است و به تشکیل هیدروژن در دو طرف یک پیوند

دوگانه در ساختار شیمیایی آن ها منجر می شود.

تشکیل چربی های ترانس مزایایی برای تولید کنندگان مواد غذایی دارد.
چربی های ترانس دار به افزایش ماندگاری غذاها کمک می کند هم چنین به
برخی چربی ها کمک می کند که در دمای اتاق جامد شوند و برخی غذاها را
مطبوع تر کرده باشند.

این چربی های ترانس عمدتاً از طریق روغن های هیدروژنه (که گاهی اوقات
به صورت فسفات نامیده می شوند) در طول فرآیند تولید معرفی می شوند.
غذاهای زیر می توانند با روغن های نسبتاً هیدروژنه ساخته شوند و به
خاطر توانایی بالا بردنشان در کلسترول و خطر ابتلا به بیماری های قلبی باید
از آن ها اجتناب شود:

__ غذاهای آماده - مانند سیب زمینی سرخ کرده

__ برخی از مواد روی نان- مانند مارگارین, یا کره بادام زمینی

__ برخی میان وعده ها - مانند چیپس, کراکر, و کوکی

_ غذاهای سرخ شده - مانند مرغ سرخ شده، حلقه های پیاز، و ناگت

- خمیر فریز شده و محصولات مثل بیسکوییتها و کیکهای بسته بندی

_ خامه غیر لبنی

_ کیک از پیش آماده شده

مضرات اسیدهای چرب ترانس

افزایش کلسترول خون، ابتلا به سندروم متابولیک، بیماری های قلبی عروقی،

ابتلا به دیابت نوع 2 و حتی ابتلا به برخی از سرطان ها حاصل مصرف

اسیدهای چرب ترانس می باشد. توجه داشته باشید که علائمی مانند خستگی

بدون دلیل، افزایش وزن به ویژه افزایش دور کمر، دردهای بدنی،

افت انرژی در وسط روز، مشکلات مربوط به حافظه و فراموشی وقایع اخیر
و غیره می‌تواند از علائم مربوط به سندرم متابولیک یا مصرف اسیدهای
چرب ترانس باشد



چربی های ترانس : این چربی ها باعث افزایش سطح

(LDL) کلسترول بد می شوند

و سطح کلسترول خوب یعنی

HDL را کاهش می دهند.

اینها مستقیماً در بروز خطر قلبی عروقی نقش دارند.

6

References

Ascherio A, Stampfer MJ, Willett WC. "Trans fatty acids and coronary heart disease". Archived from the original on .3 September 2006. Retrieved 14 September 2006

Willett WC, Ascherio A (May 1994). "Trans fatty acids: are the effects only marginal?". American Journal of Public Health. 84 (5): 722–4. doi:10.2105/AJPH.84.5.722. PMC .1615057. PMID 8179036

L'Abbé MR, Stender S, Skeaff CM, Tavella M (2009).

"Approaches to removing trans fats from the food supply in industrialized and developing countries". European Journal of Clinical Nutrition. 63 (Suppl 1): S50–7.

doi:10.1038/ejcn.2009.14

Lawsuit dropped as Oreo looks to drop the fat". CNN. 14 "

.May 2003. Retrieved 14 July 2011

Regulation: 21 CFR 101.9 (c)(2)(ii). Food and Drug

Administration (11 July 2003). "21 CFR Part 101. Food

labeling; trans fatty acids in nutrition labeling; consumer

research to consider nutrient content and health claims and

**possible footnote or disclosure statements; final rule and
proposed rule" (PDF). National Archives and Records**

Administration. Archived from the original (PDF) on 3

.January 2007. Retrieved 18 January 2007

مصرف گوشت قرمز برای قلب سم است.


بیماران قلبی عروقی باید رژیم غذایی مناسبی که حاوی چربی و نمک کم باشد را استفاده کنند، گفت: در گوشت قرمز به صورت کوبیده و کبابی بین 50 تا 60 درصد چربی وجود دارد و مصرف این غذاها ریسک بیماری قلبی را بالا می‌برد.

یک فوق تخصص قلب با بیان اینکه بیماران قلبی عروقی باید رژیم غذایی مناسبی که حاوی چربی و نمک کم باشد را استفاده کنند، گفت: در گوشت قرمز به صورت کوبیده و کبابی بین 50 تا 60 درصد چربی وجود دارد و مصرف این غذاها ریسک بیماری قلبی را بالا می‌برد.

جوانان به خاطر نیاز بدن و متابولیسم بالا نیازمند مصرف روزانه 200 گرم گوشت قرمز هستند تا پروتئین مورد نیازشان تامین شود، یادآور شد: همچنین برای افرادی که اعمال جراحی انجام دادند و نیازمند خونسازی هستند باید روزانه 200 گرم گوشت قرمز مصرف شود.

نارسایی قلبی یک بیماری جدی است که خطر مرگ و بروز مشکلات جدی پزشکی را به همراه دارد و این زمانی رخ می‌دهد که عضله قلب قادر نیست به اندازه کافی خون برای رفع نیازهای بدن به مواد مغذی و اکسیژن پمپاژ کند. این بیماری می‌تواند به صورت مزمن و یا به‌طور ناگهانی و حاد بروز کند.

گفتنی است این بیماری اگرچه به سالمندان محدود نمی‌شود، اما نارسایی قلبی یکی از شایع‌ترین دلایل بستری شدن افراد بالای 65 سال در بیمارستان است.



به جای اینکه گوشت قرمز را همیشه مصرف کنید سعی کنید آن را گاه به گاه در رژیم غذایی خود بگنجانید. گوشت قرمز اسیدهای چرب اشباع فراوانی دارد و شواهد نشان می‌دهد گوشت فرآوری شده می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را افزایش دهد.

7

References

.Red Meat". thefreedictionary.com"

.White Meat". thefreedictionary.com"

Color Confusion: Identifying Red Meat and White Meat". "

2013-01-02. Archived from the original on 2016-12-30.

.Retrieved 2017-04-29

Larousse Gastronomique, first edition

Johnston, Bradley C.; Zeraatkar, Dena; Han, Mi Ah; et al. (1

October 2019). "Unprocessed Red Meat and Processed

Meat Consumption: Dietary Guideline Recommendations

From the Nutritional Recommendations (NutriRECS)

Consortium". Annals of Internal Medicine. 171: 756.

.doi:10.7326/M19-1621. PMID 31569235

Iowa State Animal Science". Archived from the original on "

.2009-03-24. Retrieved 2009-09-16

USDA-Safety of Fresh Pork...from Farm to Table". "

Fsis.usda.gov. 2008-05-16. Archived from the original on

.2013-09-18. Retrieved 2009-09-16

Larousse Gastronomique, 1961, s.v. pork

مصرف بالای نمک از سموم قلب است

نمک ها ترکیبات غیر معدنی هستند که به معنای آن است که حاوی کربن و هیدروژن نیست. نمک ها با بار مثبت کاتیون نامیده می شوند و یون ها با بار منفی را جذب می کنند که این یون ها آنیون نامیده می شوند. این جذب مثبت به منفی به عنوان یک پیوند یونی شناخته می شود که کلید تثبیت ساختار شیمیایی نمک هاست.

فشار خون بالا

نمک طعام یکی از عوامل برجسته فشار خون بالاست. اخیرا یک مطالعه عنوان کرد که عامل بیش از 17 درصد موارد فشار خون در آمریکا به مصرف بالای نمک خوراکی مرتبط بوده است مصرف بیش از حد نمک طعام بسیار برای شما بد است.

مصرف افراطی آن فشار سرخرگی را افزایش می دهد و همچنین وجود زیاد نمک در بدن، منجر به حبس آب در آن و رقیق شدن می شود و به این وسیله احتباس آب زیاد شده و مقدار خون در کانال های خونی را افزایش می داد.

به نوبه ی خود، افزایش مقدار خون نیز فشار خون را افزایش می دهد که منجر به هایپرتانسیون یا همان فشار خون بالای مزمن می شود. بعد از مدت ها هایپرتانسیون می تواند رگ های خونی را غیر منعطف کند و اگر بدون درمان باقی بماند؛ می تواند به حمله و سکته قلبی منتهی شود.

نمک طعام می تواند برای معده ویران کننده باشد. در حقیقت، مطالعات نشان داده اند که مقدار خیلی زیاد نمک ممکن است منجر به سرطان معده؛ چهارمین سرطان شایع دنیا شود.

ریسک ابتلا به سرطان معده به خصوص در کشورهای در حال توسعه، جایی که مصرف افراطی نمک رایج است، بسیار بالاست. علاوه بر آن، مصرف بیش از حد نمک می تواند تقریباً باعث ناراحتی های معده نیز گردد.

مصرف نمک می‌تواند باعث اختلالات کلیوی شود

سنگ کلیه بیماری دردناکی است که متأسفانه این روزها به طور تساعدی در حال گسترش است. مقصرش هم نمک است زمانی هم خطرناک خواهد شد که با فشار خون بالا همراه شود. این دو عامل باعث خواهد شد تا کلسیم اضافه از طریق ادرار دفع نشود. ازدیاد کلسیم نیز باعث بوجود آمدن سنگ کلیه خواهد شد. علاوه بر این، فشار خون هم باعث خواهد شد فشار بیشتری بر کلیه وارد شود.



هرچقدر مصرف نمک بیشتر باشد خطر ابتلا به پرفشاری خون نیز بیشتر می شود. همانطور که می دانید پرفشاری خون یکی از فاکتورهای اصلی برای ابتلا به سکته، حملات قلبی و از کار افتادگی کلیه ها است

8

References

Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory

Committee (PDF). US Department of Agriculture. 2015. p. 7.

.Archived (PDF) from the original on 18 April 2016

Committee on the Consequences of Sodium Reduction in

Populations; Food Nutrition, Board; Board on Population

Health Public Health Practice; Institute Of, Medicine; Strom,

B. L.; Yaktine, A. L.; Oria, M. (2013). Strom, Brian L.; Yaktine,

Ann L.; Oria, Maria (eds.). Sodium intake in populations:

assessment of evidence. Institute of Medicine of the

National Academies. doi:10.17226/18311. ISBN 978-0-309-

28295-6. PMID 24851297. Archived from the original on 19

.October 2013. Retrieved 17 October 2013

Most Americans should consume less sodium". Salt. "
Centers for Disease Control and Prevention. Archived from
.the original on 19 October 2013. Retrieved 17 October 2013

EFSA provides advice on adverse effects of sodium". "
European Food Safety Authority. 22 June 2005. Retrieved 9
.June 2016

WHO issues new guidance on dietary salt and "
potassium". WHO. 31 January 2013. Archived from the
.original on 20 July 2016

LA Times

Bulgarians find oldest European town, a salt production
center Archived 7 March 2016 at the Wayback Machine

مصرف کالری بالا از سموم قلب است

کربوهیدرات ها از قندها، نشاسته ها و فیبرها تشکیل شده اند. این مواد معمولاً در نان سفید، پاستا، غلات کامل و غذاهای فرآوری شده وجود دارند. برخی افراد کربوهیدرات ها را به دو گروه «خوب» و «بد» تقسیم می کنند اما تمام کربوهیدرات ها برای بدن ضروری هستند زیرا به انرژی تبدیل می شوند. زمانی که ورزش می کنید، کربوهیدرات ها انرژی لازم برای ادامه فعالیت را در اختیار شما قرار می دهند.

اما زیاده روی در مصرف کربوهیدرات ها ممکن است به بروز آثار منفی در بدن منجر شود.

اگر پس از غذایی که مصرف کرده اید احساس خواب آلودگی و نیاز به چرت زدن به سراغ شما می آید، این می تواند به واسطه کربوهیدرات های مصرفی شما شکل گرفته باشد. مصرف بیش از حد کربوهیدرات ها موجب افزایش سطوح قند خون می شود

که افزایش ناگهانی و سریع انرژی را به همراه دارد. اما این شرایط زیاد پایدار نبوده و به همان اندازه که قند خون سریع افزایش می یابد می تواند افت کند که به احساس خستگی و سستی منجر می شود.

اگر یک وعده غذایی حاوی کربوهیدرات های زیاد مصرف کرده باشید، سطوح قند خون افزایش می یابد و به احساس تشنگی بیشتر و نیاز بیشتر به دفع ادرار منجر می شود. آب به افزایش حجم خون و حذف قند اضافه از طریق ادرار کمک می کند.

سردرد

سردردها و میگرن ها از جمله علائمی هستند که نباید هرگز نادیده گرفته شوند. آنها می توانند نشانه ای از مصرف بیش از حد کربوهیدرات ها باشند. مصرف غذاهایی مانند نان یا پاستای سفید که حاوی کربوهیدرات فراوان هستند می تواند افزایش سطوح قند خون را موجب شود که گاهی اوقات به تجربه سردرد منجر می شود.

کالری بالا به قلب و عروق هم آسیب میرساند کالری بالا زمینه ساز بروز
چاقی است و چاقی ریسک فاکتور بروز بیماری قلب و عروق است



9

مصرف کالری‌های بسیار:

غذاهایی که قند، چربی و روغن زیادی دارند باعث افزایش کالری مصرفی می‌شوند و مواد مغذی کمتری وارد بدن خواهند کرد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد مصرف کالری‌های بسیار، خطر ابتلا به چاقی و دیابت را افزایش می‌دهد.

References

Hargrove, James L (2007). "Does the history of food energy units suggest a solution to "Calorie confusion"?. Nutrition Journal. 6 (44): 44. doi:10.1186/1475-2891-6-44. PMC

.2238749. PMID 18086303

Cambridge Dictionary: calorie". Retrieved November 9, "

.2019

Definition of calorie noun from the Oxford Advanced "

.American Dictionary". Retrieved November 9, 2019

Definition of Calorie". Merriam-Webster. August 1, 2017. "

.Retrieved September 4, 2017

Conn, Carole; Len Kravitz. "Remarkable Calorie". University

.of New Mexico. Retrieved 1 March 2019

JL Hargrove, "History of the calorie in nutrition", J Nutr

.136/12 (December 2006), pp. 2957–2961

Marks, Percy L. (January 14, 1928). "The Two Calories, Percy L. Marks". Nature. 121 (3037): 58.

doi:10.1038/121058d0. S2CID 4068300. Retrieved

.November 9, 2019

th CGPM, Resolution 3: Triple point of water; 9

thermodynamic scale with a single fixed point; unit of

.quantity of heat (joule)., bipm.org

کلر زیاد از سموم آسیب رسان قلب است

گاز کلر که در آب آشامیدنی از آن استفاده می‌شود، در دراز مدت باعث ابتلاء

انسان به انواع سرطان مانند ریه، پستان و خون و ... می‌شود، همچنین

باعث سرگیجه و در محیط استخر نیز باعث ناراحتی در استخوانها، سوزش

مخاط و در درازمدت در صورت غلظت بالا، باعث ایجاد زخم می‌شود.

کلر افزوده شده در آب شرب، که از آن برای رفع تشنگی استفاده می‌کنیم،

باعث ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی در بدن میشود

استفاده از کلر در شوینده‌ها و آب آشامیدنی به سلامتی انسان صدمه وارد

می‌کند، تصریح کرد: حتی اگر میزان غلظت کلر در آب کم باشد، در برخی

افراد که زمینه حساسیت در آنها بیشتر است، برای آنان مضر و آسیب‌زا

خواهد بود.

کلرآلودگی لیپیدی (چربی) موجود در آب را اکسید می‌کند و تولید رادیکال آزاد و اکسیسترول می‌کند. این ترکیبات باعث آسیب به عروق و شروع روند ایجاد سلول سرطانی در بدن می‌شود و مرگ برنامه‌ریزی شده سلولی (آپوپتوز = خودکشی سلول) را القا می‌کند.

کلر باقیمانده در اثر ترکیب با مواد آلی موجود در آب تولید ترکیباتی موسوم به تری هالومتان‌ها را می‌کند که بیشتر متخصصان بر سرطان‌زا بودن این ترکیبات تاکید دارند.

کلر زنی باعث کشته شدن میکروارگانیسم‌های موجود در آب می‌شود. این درحالی است که لاشه این میکروارگانیسم‌ها در آب باقی می‌مانند و ممکن است خود منشا آلودگی شوند.

تماس کلر با پوست و موی انسان باعث ایجاد حساسیت، ریزش مو و مشکلات دیگر شود.

استنشاق گاز کلر (در استخر یا حمام) برای ریه انسان مضر می‌باشد. گروهی از میکروارگانیسم‌ها مانند کریپتوس پرودیوم نسبت به کلر مقاوم هستند و با این روش از بین نخواهند رفت.

بنابراین کارشناسان توصیه می کنند که جهت مقابله با اثرات زیانبار کلر در آب آشامیدنی، در نقطه مصرف کلر باقیمانده آب را حذف کرده و سپس اقدام به نوشیدن آب کنیم.



کلر: همه ما احساس می کنیم که کلر موجود در استخرها به ایمن تر شدن آن برای ما کمک می کند. با این حال ، تقریباً بلافاصله در پوست جذب می شود و در طولانی مدت باعث بیماری های قلبی می شود.

10

References

Chlorine, Gas Encyclopaedia, Air Liquide

Magnetic susceptibility of the elements and inorganic compounds, in Lide, D. R., ed. (2005). CRC Handbook of Chemistry and Physics (86th ed.). Boca Raton (FL): CRC .Press. ISBN 0-8493-0486-5

Weast, Robert (1984). CRC, Handbook of Chemistry and Physics. Boca Raton, Florida: Chemical Rubber Company .Publishing. pp. E110. ISBN 0-8493-0464-4

The earliest salt production in the world: an early " Neolithic exploitation in Poiana Slatinei-Lunca, Romania". Archived from the original on April 30, 2011. Retrieved .2008-07-10

Greenwood and Earnshaw, p. 789–92

**Scheele, Carl Wilhelm (1774). "Om Brunsten, eller
Magnesia, och dess Egenskaper" [On braunstein [i.e.,
pyrolusite, manganese dioxide], or magnesia, and its
properties]. Kongliga Vetenskaps Academiens Handlingar
[Proceedings of the Royal Scientific Academy] (in Swedish).
,35: 89–116, 177–194. In section 6 on pp. 93–94 of his paper**

