

خوردن غذاهایی که بعد از ۵۰ سالگی ممنوع است

30 بهمن 1401

مطالعات جدید نشان می‌دهند که افراد در سنین بالا برای سلامت قلب خود باید از خوردن غذاهای چرب پرهیز کنند.

نارسایی قلبی علت اصلی بستری شدن بزرگسالان بالای ۶۵ سال در بیمارستان است از این رو افراد پس از رسیدن به ۵۰ سالگی باید بیشتر از قلب خود مراقبت کنند و باید با اجتناب از خوردن گوشت‌های چرب و غذاهای سرخ‌شده، میزان مصرف چربی‌های اشباع‌شده را نیز کنترل کنند. غذاهای چرب و سرخ‌شده می‌توانند سلامت قلب انسان را به‌خطر بیندازند.

بنا بر اعلام انجمن قلب آمریکا، افراد در سنین بالا دچار افزایش وزن می‌شوند، چربی‌های حاصل از افزایش وزن به‌طور معمول در ناحیه میانی بدن جمع می‌شود و از عوامل اصلی خطر بیماری قلبی است.

از سوی دیگر افراط در خوردن چپیس‌ها موجب افزایش وزن می‌شود و نوشابه نیز به دلیل داشتن قند بالا، یکی از عوامل خطر برای ابتلا به دیابت، چاقی و نیز بیماری قلبی است.

مطالعات در انجمن قلب آمریکا نشان می‌دهد افرادی که روزانه نوشابه رژیمی مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که نوشابه‌های رژیمی مصرف نمی‌کنند، ۳۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به «سندرم متابولیک» و ۶۷ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

«سندرم متابولیک» گروهی از عوامل خطر شامل چربی دور کمر، چاقی شکمی، فشار خون بالا، [دیابت](#)، تری‌گلیسیرید بالا و چربی خون پایین است که همزمان با هم رخ می‌دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته و دیابت افزایش می‌یابد.

شیرینی مصنوعی نوشیدنی‌های رژیمی کم‌کالری، سنجش تراکم کالری را برای بدن دشوار می‌کند و اشتها را نیز افزایش می‌دهد؛ این امر منجر به تحمل نکردن گلوکز می‌شود و افراد تمایل شدیدی به خوردن غذاهای شیرین و پرانرژی پیدا می‌کنند؛ یکی دیگر از راه‌های مراقبت از سلامت قلب خوردن مکرر آب در روز است.