

# غذاهایی که بعد از ۵۰ سالگی نباید بخوریم

8 بهمن 1400

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

به گزارش "مادران و دختران"، باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از ایت دیس نات دت نوشت: افراد پس از رسیدن به ۵۰ سالگی باید بیشتر از قلب خود مراقبت کنند. این به دلیل آن است که نارسایی قلبی علت اصلی بستری شدن در بیمارستان برای بزرگسالان بالای ۶۵ سال است.

طبق گفته انجمن قلب آمریکا، افراد در سنین بالا دچار افزایش وزن می‌شوند. چربی‌های حاصل از افزایش وزن به‌طور معمول در ناحیه میانی بدن جمع و از عوامل اصلی خطر بیماری قلبی محسوب می‌شوند.

پزشکان می‌گویند **سلامت قلب** از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و مراقبت از آن کار دشواری نیست. افراد باید از خوردن غذاهای ناسالم پرهیز کنند.

افراد زمانی که در آستانه ۵۰ سالگی قرار می‌گیرند، باید از خوردن گوشت‌های چرب و غذاهای سرخ‌شده اجتناب کنند. برای داشتن **قلب سالم** بعد از ۵۰ سالگی باید میزان مصرف چربی‌های اشباع‌شده را نیز کنترل کنند. غذاهای چرب و سرخ‌شده می‌توانند سلامت قلب انسان را به‌شدت به‌خطر بیندازند.

چیپس‌ها سرشار از نمک هستند؛ به همین دلیل بسیار خوش‌طعم بوده و افراد را نیز وسوسه می‌کنند. افراد نیز پرخوری می‌کنند و همین امر باعث افزایش وزن در آن‌ها می‌شود.

نوشابه نیز از دیگر نوشیدنی‌های وسوسه‌کننده و همچنین مضر برای قلب افراد است.



شکر نقش کلیدی در سلامت قلب دارد. نوشابه حاوی قند بسیار بالایی دارد که یکی از عوامل خطر برای

ابتلا به دیابت، چاقی و بیماری قلبی است. افراد می‌توانند با انتخاب نوشیدنی‌های سالم مانند دوغ از این خطر جلوگیری کنند.

مطالعاتی در انجمن قلب آمریکا نشان داده اند 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، دیابت، تری‌گلیسیرید بالا و چربی خون پایین است که همزمان با هم رخ می‌دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته و دیابت افزایش پیدا می‌کند.

شیرینی مصنوعی نوشیدنی‌های رژیمی کم‌کالری، سنجش تراکم کالری را برای بدن دشوار می‌کند و اشتها را نیز افزایش می‌دهد. این امر منجر به عدم تحمل 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.