تغذیه سالم

یکی از مهم‌ترین پیشرفت‌های ما در زمینه چگونگی پیشگیری از یماری‌های قلبی‌عروقی، درک نقش عادات غذایی سالم همراه با ورزش منظم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی‌عروقی است. با پیروی از چند رهنمود تقریباً ساده در مورد تغذیه سالم، می‌توان به شکل قابل توجهی سطح سلامت قلبی‌عروقی را افزایش داده و چهار عامل خطر اصلی دخیل در ایجاد بیماری قلبی‌عروقی یعنی ابتلا به فشارخون‌بالا، کلسترول‌خون‌بالا، اضافه‌وزن چاقی و دیابت نوع ۲ را کاهش داد. فواید رژیم غذایی سالم به همین جا ختم نمی‌شود. رژیم غذایی سالم از خطر ایجاد سرطان پستان، پروستات و سایر سرطان‌ها نیز پیشگیری می‌کند، از پوکی استخوان پیشگیری میکند و شاید بتواند طول عمر خود را افزایش دهد.

توجه داشته باشید که در رابطه با فایده یا زیان احتمالی بعضی از غذاها همیشه اختلاف‌نظر وجود دارد. هرگز اجازه ندهید تبلیغات یا برخی مطالب غلط با اهداف تجاری ، از میزان پای‌بندی شما به رژیم غذایی سالم بکاهند.

امروزه برخورداری از تغذیه بهتر، ساده‌تر و لذت‌بخش‌تر از گذشته است چرا که در حال حاضر نسبت به گذشته، انواع مختلفی از غذاهای تازه و مناسب، در فصول بیشتری از سال وجود دارند. بنابراین در حین برنامه ریزی به فکر یک برنامه موقت نبوده و از برنامه های طولانی مدت تغذیه سالم پیروی نمایید.

برنامه سالم غذایی: رهنمودهایی کلی زیر فقط برای تغییرعادات ناسالم فعلی و حفظ یک الگوی سالم تغذیه‌ای در طول زندگی در جهت سلامت جسمی ارایه شده است .اگر می‌خواهید به یک هدف خاص برای مثال کاهش فشارخون یا کاهش سطح کلسترول خون یا کنترل دیابت و کاهش وزن برسید جهت نیل به این هدف و در طراحی یک برنامه مطلوب غذایی، با پزشک خود مشورت نمایید. البته رهنمودهایی کلی برای کاهش فشارخون یا کاهش سطح کلسترول خون در قسمت های بعدی آورده شده است.

الف) تنظیم ترکیب غذای مصرفی:

از انواع گوناگونی از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید (روزانه۹ واحد غذایی یا بیشتر).

از انواع گوناگونی از غذاهای غله‌ای شامل غلات سبوس‌دارونیز نخود و لوبیا استفاده کنید. (روزانه۶ واحد غذایی یا بیشتر).

از محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، ماهی و گوشت مرغ بدون پوست استفاده کنید.

از روغن‌ها و چربی‌هایی استفاده کنید که چربی اشباع کمتراز ۲ گرم در هر قاشق غذاخوری داشته و فاقد چربی‌های ترانس باشند مثلاً کره گیاهی مایع ، روغن زیتون و روغن کانولا .

مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع یا چربی ترانس بالا نظیر شیر کامل (پرچرب)، گوشت‌های قرمز چرب، روغن‌های حیوانی و روغن‌های نباتی جامد (هیدروژنه) را حذف کنید.

مصرف نوشیدنی‌های قندی و شیرینجات را محدود کنید چرا که کالری زیادی دارند.

میزان مصرف نمک خود را کاهش دهید.

در منابع معتبر علمی غربی توصیه شده یرای سلامتی کلی هرگز الکل مصرف ننمایید. الکل کالری زیادی دارد که منجر به چاقی و افزایش وزن می‌شود، فشارخون را بالا ‌برده، سطح تری‌گلیسیریدهای را افزایش می‌دهد و سبب ا بیماری دیابت میشود. بنابراین می‌تواند منجر به سکته قلبی و مغزی، آسیب عضلات قلبی (کاردیومیوپاتی) و اختلالات ریتم قلبی (آریتمی) شود.

ب ) تنظیم کالری دریافتی :

هرروز مقدار کالری‌دریافتی را با مقدار کالری‌که می‌سوزانید، متعادل نمایید. وزن خود با واحد کیلوگرم را درعدد ۷/۶ ضرب کنید. حاصل ضرب نشان‌دهنده میزان کالری‌است که روزانه با فعالیت متوسط می‌سوزانید. اگر فعالیت بسیار اندکی دارید، بجای عدد ۷/۶ وزن خود را در عدد ۸/۵ ضرب کنید.

انواع مواد غذایی :

فیبرهای غذایی گیاهی دو شکل دارند:

فیبرقابل‌حل (به این مفهوم که این نوع فیبرگیاهی تا حدی در روده تجزیه می‌شود) و فیبرغیرقابل‌حل(این نوع فیبرگیاهی بدون تجزیه ازدستگاه گوارش عبور می‌کند). هر دو نوع این فیبرهای گیاهی، جزیی از رژیم غذایی سالم هستند.

فیبرهای قابل حل در سبوس جو دوسر، جو چاودار، لوبیا، نخود، مرکبات و پوست سیب وجوددارند و به کاهش کلسترول کمک می‌کنند.

فیبرهای غیرقابل‌حل در نان و غلات سبوس‌دار، کلم پیچ، کلم برگ، هویج، گل کلم و پوست سیب وجود دارند و سبب حرکات مطلوب دستگاه گوارش می‌شوند، اما کلسترول را کاهش نمی‌دهند.

میوه ها و سبزیجات: میوه‌ها و سبزیجات بویژه برای سلامتی قلب فواید بسیاری دارند. میوه‌ها و سبزیجات منابع اصلی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبرهای گیاهی هستند.همچنین میوه‌ها و سبزیجات حاوی کالری، چربی و سدیم اندکی بوده و کلسترول ندارند. شما می‌توانید در وعده‌های غذایی اصلی و همچنین میان وعده‌ها از میوه‌ها و سبزیجات استفاده نمایید.

هر چند اضافه‌کردن هرگونه میوه و سبزیجات به رژیم غذایی فواید بسیار زیادی دارد ولی مصرف میوه‌ها و سبزیجات سبز برگدار(اسفناج، کرفس و کلم پیچ) باعث کاهش بیشترخطر بیماری‌های قلبی‌عروقی می شوند.

عموماً میوه‌هایی که رنگی‌تر می‌باشند، ویتامین‌های بیشتری (از جمله ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان) دارند. ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان (ضداکسید) بدین دلیل نام‌گذاری شده‌اند که سبب کند شدن روند اکسیدشدن در سرخرگ‌ها می‌شوند. اکسیدشدن یک فرایند شیمیایی است که سبب می‌شود سلول‌های دیواره سرخرگ‌ها، اسیدهای چرب و کلسترول) LDLکلسترول بد) بیشتری را جذب نمایند.بنابراین ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان مانع از تجمع پلاک در سرخرگ‌ها می‌گردند. تجمع پلاک در سرخرگ ها منجر به تصلب‌شرایین و سکته‌مغزی می‌گردد. اصلی‌ترین ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان شامل ویتامین E که در روغن‌های گیاهی، سبوس گندم و آجیل یافت می‌شود و ویتامین C که در فلفل سبز و قرمز، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی و مرکبات وجود دارد و کاروتنوئیدها که در سبزیجات زرد و قرمز و میوه‌ها یافت می‌گردند، می‌باشند.

باید دانست که مصرف مکمل‌های ویتامینی به همان اندازه مصرف آنها در رژیم غذایی سالم اثرات مفید ندارد.

غلات و محصولات غله ای:غلات و محصولات غله‌ای نظیر نان و سبزیجات نشاسته‌دار (مثل سیب زمینی) ، غنی ازکربوهیدرات‌های پیچیده (مواد قندی) ، ویتامین‌ها، موادمعدنی و فیبرگیاهی هستند. غلات ، چربی نسبتاً کمی دارند.

اما بای بهره مندی از فواید غلات دو نکته مهم را بخاطر بسپارید: از غلات سبوس‌دار استفاده کنید و همچنین توجه داشته باشید که در حین فرآوری یا پخت چربی و سدیم اضافی کمتری به این محصولات اضافه نمایید. غلات سبوس‌دار بهتر از غلات تصفیه شده هستند چرا که حاوی دانه ‌(هسته مغزی غلات) و ‌سبوس (لایه خارجی پوششی غلات حاوی ویتامین ها و فیبرگیاهی) می‌باشند پس از نان‌، بیسکویت‌، برنج‌ و ماکارونی‌هایی استفاده کنید که حاوی سبوس باشند و مصرف برنج سفید، نان سفید و ماکارونی‌های بدون سبوس را محدود کنید.

هر چند محاسبه کالری پنهانی(مثل افزودن روغن یا شکر) یا مواد مضر دیگر (مثل نمک) که در هنگام آماده‌سازی غذای تهیه شده از غلات به آن اضافه می‌شود، مشکل است ولی مصرف محصولات شیرین مانند بیسکویت‌ها و نان‌های‌شیرین و همچنین چیپس‌سیب‌زمینی نمکی را محدود کنید . هنگامی که در منزل غذا می‌پزید از مصرف کره یا پنیرپیتزا جهت خوشمزه کردن غذا پرهیز کنید.

منابع تامین پروتئین بدن:

گوشت قرمز و ماهی و گوشت طیور: مصرف مقادیر متعادل مواد گوشتی (قرمز، طیور یا ماهی )می‌تواند پروتئین، ویتامین‌هابویژه گروه B و آهن مورد نیاز بدن را تأمین نماید.

توجه کنید که باید مصرف گوشت قرمز را محدود نمایید و به گوشت قرمز به عنوان غذای جانبی و نه بخش اصلی وعده‌های غذایی خودتان نگاه کنید مثلا مقادیر اندکی از گوشت قرمز را با ماکارونی، برنج یا سبزیجات مخلوط کنید.

گوشت گوسفند یا گوساله: هنگامیکه گوشت می‌خرید، گوشت‌هایی را انتخاب کنید که چربی قابل مشاهده اندکی داشته باشند یا فاقد آن باشند استفاده از گوشت های لخم که حاوی ۱۵ درصد یا کمتر چربی می باشند، توصیه می شود. راسته یا رانی که چربی آن پاک شده باشد، انتخاب‌ مناسبتری است. قبل از آشپزی تمام چربی‌های قابل مشاهده گوشت را جدا نموده و بدون اضافه کردن چربی یا روغن آن ‌را بپزید. بهتر است گوشت را کباب نموده یا بشکل آب‌پز یا بریان استفاده کنید و در صورت سرخ‌کردن از مقدار اندکی روغن زیتون استفاده کنید.

جگر: هر چند غنی از آهن است اما حاوی کلسترول بالایی است و مصرف جگر در افراد سالم باید به شدت محدود گردد (مثلا یکبار در ماه) ولی در بیماران قلبی ممنوع است.

گوشت طیور: (مرغ، بوقلمون، بلدرچین) در صورتیکه پیش از پخت، پوست آنها برداشته شود حاوی چربی اندکی خواهند بود. در صورت مصرف غذای اماده، ساندویچ‌هایی که از گوشت‌های کم‌چربی (مرغ یا بوقلمون، همبرگر بوقلمون و گوشت لخم آب‌پز) تهیه می‌شوند بهترند.

گوشت ماهی : ماهی بویژه ماهی‌های چرب یک منبع غنی از پروتئین می‌باشند اما برخلاف سایر گوشت‌ها حاوی چربی‌های اشباع نیستند. حداقل میزان توصیه شده ماهی، هفته‌ای دو وعده غذایی است (مصرف مقدار بیشتر ماهی منجر به کاهش کلسترول غذایی می‌شود).

نکاتی کلیدی برای انتخاب ماهی و غذاهای دریایی عبارتست از :

• ماهی‌های چرب مفیدترند. چرا که حاوی سطوح بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. مثل ساردین، ماهی آزاد، ماهی تن و شیر ماهی و قزل الا.

• گرچه برخی از صدف‌ها و میگوها نسبت به اکثر ماهی‌ها، کلسترول بیشتری دارند، اما میزان چربی اشباع و چربی کلی آنها نسبت به گوشت قرمز و گوشت طیورکمتر است و در نتیجه به عنوان غذاهای سالم قلبی شناخته می‌شوند .اما در بیماران هیپرکلسترولمی ممنوع است.

سایر منابع پروتئینی، حبوبات و تخم مرغ می باشد

حبوبات : می‌توان منابع گیاهی پروتئین مانند لوبیا، نخود، عدس و سویا را به غذا افزود و آنها را جایگزین گوشت قرمز، طیور و ماهی نمود. این غذاها حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده بوده و نسبت به محصولات حیوانی نظیرگوشت چربی اشباع و کلسترول کمتری دارند.

تخم مرغ : تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین، ویتامین‌های بویژه گروه B و آهن است و چربی اشباع و چربی کلی اندکی دارد. البته زرده تخم مرغ غنی از کلسترول می‌باشد. پس مصرف زرده تخم‌مرغ را محدود کنید. یک تخم‌مرغ کامل سه‌چهارم میزان مجاز مصرفی کلسترول روزانه را دارد ، در نتیجه اگر از یک تخم‌مرغ کامل (سفیده و زرده) استفاده کردید، باید مصرف سایر منابع حاوی کلسترول (گوشت قرمز، طیور و محصولات لبنی تمام چرب) را کاهش دهید. اگر مبتلا به بیماری قلبی هستید یا از این لحاظ در معرض خطر بالایی قرار دارید، بهتر است هفته‌ای بیش از دو-سه تخم‌مرغ کامل مصرف نکنید و از جایگزین‌های تخم‌مرغ یا فقط سفیده آن استفاده نمایید. غذاهایی مانند انواع کوکوها، شیرینی، بیسکویت و کیک ، بستنی و … نیز حاوی تخم‌مرغ می‌باشند در نتیجه مقدار تخم‌مرغ مصرف شده از این طریق را نیز در نظر بگیرید تا هفته‌ای به بیش از ۳ عدد نرسد.

محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی

لبنیات، حاوی پروتئین و کلسیم فراوان بوده و مواد مغذی شامل فسفر، نیاسین، ریبوفلاوین و ویتامینهای DوA را برای بدن تأمین می‌کنند.

هنوز اثر کلسیم بر روی خطر بیماری قلبی به طورکامل مشخص نشده است،اما کسانیکه کلسیم کمتر از نیاز روزانه مصرف می‌کنند، بیشتر از دیگران مبتلا به پرفشاری خون‌ می‌شوند و در نتیجه توصیه میشود که از غذاهای حاوی کلسیم، به مقدار نیاز استفاده شود (روزانه۱۰۰۰ میلی‌گرم در بالغین زیر۵۰ سال و حداقل ۱۲۰۰میلی‌گرم درافراد بالای۵۰ سال). محصولات لبنی کم‌چرب (۵/۰تا ۱ درصد چربی) یا بدون‌چربی حاوی مواد مغذی بیشتری نسبت به شیرکامل یا شیر با۲ درصد چربی هستند اما چربی اشباع، کلسترول، سدیم و کالری کمتری دارند و برای استفاده روزمره بهترند.

پنیر: باید انواع کم نمک را انتخاب کنید و در صورت استفاده از انواع فرآوری‌شده ‌، از پنیر های غیر خامه ای (که در هر ۲۸ گرم از آنها بیش از ۳ گرم چربی کل یا ۲ گرم چربی اشباع‌شده وجود نداشته باشد ) استفاده نمایید.پنیرهای کم چرب مانند موزارلا در میان افرادیکه مراقب میزان کالری و محتوای چربی غذا هستند، بهتر است.

بستنی: ترجیحا از بستنی های سنتی کم چرب استفاده نمایید. بستنی های صنعتی بویژه نوع خامهای و پر چرب ان بسیار مضر می باشد. همچنین بجای بستنی می‌توانید از ماست و پودینگ استفاده کنید.

روغن ها و چربی ها

به جز روغن‌ها و چربی‌هایی از طریق مصرف محصولات گوشتی (بویژه گوشت قرمز) و لبنی دریافت می‌کنید روغن‌ پنهان در اماده سازی سایر منابع غذایی نیز میتواند سبب افزایش مصرف چربی روزانه ‌شوند. اینکه شما چه میزان از چربی کل و چربی اشباع را می‌توانید مصرف کنید، بستگی به کل میزان کالری مصرفی روزانه شما دارد. سعی کنید به ندرت از چربی‌ها و روغن‌ها استفاده کنید و غذاهایی را بیشتر مصرف نمایید که دارای مقادیر اندکی از کلسترول و چربی‌اشباع(مثل روغن نباتی جامد) هستند.در هر حال روغن کمی استفاده کنید و سعی کنید بیشترروغن استفاده شده از روغن‌های غیراشباع(مثل روغن نباتی مایع) باشد. برچسب موجود بر روی روغن‌ها و کره‌های گیاهی را ببینید و انواع مایع روغن‌های گیاهی که حاوی کمتر از ۲ گرم چربی اشباع در هر قاشق غذاخوری می‌باشند را انتخاب کنید (کانولا، زیتون، ذرت، سویا، آفتاب‌گردان وکنجد).

بجای کره‌حیوانی از کره‌گیاهی استفاده کنید و ترجیحا از آن دسته از کره‌های گیاهی استفاده کنید که حاوی استانول‌ها و استرول‌های گیاهی باشند.

از سس مایونز و سس سالاد کم‌کالری استفاده کنید.

از شیوه آشپزی همراه با مصرف کمتر روغن مانند آب پزکردن، کباب کردن، پختن در فر داخل کیسه های مخصوص اب پز کردن و یا بریان نمودن استفاده کنید.

دسرها میان وعده ها و نوشیدنی ها: دسرهای معمولی معمولاً کالری، چربی اشباع(و شاید چربی ترانس) و کلسترول بالایی دارند. باید میزان مصرف این گونه غذاها را کاهش داد . مصرف میوه، ماست کم چرب، و بستنی کم‌چرب یا ژله طعم‌دار و شربت کم شیرین یا بدون شکر(با شیرین کننده های مصنوعی) جایگزین‌های خوبی می‌باشند. میان ‌وعده‌های خود را از میان گروه‌های غذایی مفید و کم ضرر انتخاب کنید: میوه‌ها، سبزیجات خام(کاهو ، هویج و…)، بیسکویت‌کم‌چرب کم شکر و ترجیحا سبوس دار،ذرت بوداده( پف‌فیل) بی نمک انتخاب‌های مناسبی هستند. با انتخاب دسرها، میان وعده‌ها ی مناسب، می‌توانید روزانه واحدهای غذایی بیشتری از میوه‌ها و سبزیجات را بجای غذاهای کم ارزش و تنقلات مضر پر کالری و پر چربی دریافت نمایید.

از نوشیدنی‌هایی مانند آب آشامیدنی ، شربت عرقیجات سنتی یا نوشیدنی بدون قند‌یا با قند کم‌کالری، قهوه یا چای یا دم کرده های گیاهی بدون قند وشکر استفاده کنید.

نمک(سدیم): نمکی که شما سر سفره روی غذای خود می‌پاشید، تنها مقدار کمی از سدیمی است که روزانه مصرف می کنید. غذاهای آماده و کنسروی و غذاهای رستوران‌ها یکی از منابع مهم مصرف روزانه نمک هستند ولی باید توجه داشت که حتی غذاهای طبیعی مانند محصولات لبنی، گوشت قرمز و سبزیجات نیز حاوی مقداری سدیم هستند.

بیشتر افراد با رژیم غذایی معمولی روزانه ۴ تا ۵ ‌گرم) درحدود۲ قاشق چایخوری) نمک مصرف می‌کنند. اما باید بدانیم که مقدار توصیه شده روزانه ۴/۲ ‌گرم می‌باشد و برای افراد بیش از ۵۰ سال یا دچار افزایش‌فشارخون یا نارسایی قلبی ، مقدار توصیه شده روزانه ۲-۵/۱ گرم است. افرادیکه مصرف نمک خود را به سطوح توصیه شده یا به کمتر از آن کاهش می‌دهند، فشارخون‌کمتری دارند و نسبت به افرادیکه این رژیم را رعایت نمی‌کنند به احتمال کمتری دچار حمله قلبی و سکته مغزی می‌شوند.با اینحال پاسخ بدن افراد مختلف به نمک متفاوت است و با افزایش سن، میزان فشارخون و حساسیت به نمک افزایش می‌یابد، بنابراین بویژه با افزایش سن، کاهش مصرف نمک مفیدتر خواهد بود.

اگر در حال حاضر مبتلا به فشارخون‌بالا هستید ، کاهش مصرف نمک می‌تواند فشارخون شما را کاهش دهد و تأثیربرخی داروهای ضدفشارخون را افزایش دهد. و اگر درمعرض خطر ابتلا به فشارخون‌بالا می‌باشید، ممکن است بتوانید از طریق مصرف کمتر نمک و تغییر رژیم غذایی از ابتلا به آن پیشگیری کنید .

برای کاهش میزان مصرف نمک (سدیم) نکات زیر را رعایت کنید:

تا حد امکان سبزیجات تازه و منجمد را بجای انواع کنسروشده انتخاب کنید. اگر از محصولات کنسروشده استفاده می‌کنید، پیش از مصرف، آن‌ها را در ظرف آبکش نموده و بشویید.

مصرف میان وعده‌های نمک‌دار مانند چیپس‌سیب‌زمینی یا پفک ، آجیل و تخمه را محدود نمایید.از انواع بدون نمک یا کم نمک تنقلات و آجیل‌ها استفاده کنید.

اگر از غذاهای منجمد ویا سوپ‌ها و غذاهای آماده استفاده می‌کنید از انواعی استفاده کنید که حاوی کمترین میزان سدیم می‌باشند. در رستوران تقاضا کنید که در صورت امکان غذاهای‌تان را بدون نمک تهیه کنند.

از محصولات لبنی (مثل ماست، دوغ و پنیر) کم چرب و کم نمک استفاده کنید.

برای خوشمزه کردن غذاها بجای نمک از ادویه‌ها، پودرگیاهان خشک و طعم دهنده‌های طبیعی مانند لیمو یا آب لیمو، زعفران استفاده کنید. جهت بهبود طعم می‌توانید فلفل و یا سایر طعم دهنده‌های بدون نمک را امتحان کنید.

چربی غذا:

برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی‌عروقی باید بیش‌ترین توجه را به درصد چربی، چربی اشباع معطوف نمایید. بطور کلی چربی اشباع‌شده ۵ % یا کمتر، پایین محسوب می‌شود و چربی اشباع شده ۲۰ % یا بیشتر، بالا در نظر گرفته می‌شود. باید بیشتر از غذاهایی که دارای چربی‌اشباع ‌شده کمتری هستند استفاده نمایید.

چربی دیگری که شما باید میزان مصرف آنرا محدود نمایید، چربی ترانس است که به هنگام جامد کردن)هیدروژنه نمودن) روغن‌های نباتی در جریان روند فرآوری ایجاد می‌گردد. مشابه چربی‌های اشباع شده و کلسترول، چربی ترانس نیز موجب افزایش سطح کلسترول LDL درخون می‌شود

برچسب‌های غذایی اطلاعات زیادی در مورد درصد چربی، چربی اشباع و محتوی چربی ترانس به شما می‌دهند. . لیست محتویات برچسب‌های غذایی را از لحاظ یا وجود اصطلاحاتی چون هیدروژنه یا نسبتاً هیدروژنه(چربی ترانس) بررسی کرده و استفاده محصولات حاوی این مواد را به حداقل برسانید.

در تمام افرادا بویژه در افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی، پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، یکی از اولین،راحتترین و کارآمدترین روش‌های پیشگیری می‌باشد. بهتر است از انواع مختلف غذاهای تازه استفاده شود تا ضمن خسته نشدن از رژیم غذایی، تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند.

آنتی‌اکسیدان‌ها : اکسیدشدن منجر به تسهیل رسوب چربی‌ها در سرخرگ‌ها و پدیده آترواسکلروز می شود وآنتی اکسیدان ها شاید سبب آهسته کردن روند اکسیدشدن کلسترول LDL ‌شوند. ویتامین‌های‌آنتی‌اکسیدان E و C و بتا کاروتن ، در میوه‌ها و سبزیجات، غلات سبوس‌دار و آجیل‌ها یافت می‌شوند. تمامی این غذاها جزیی از رژیم سالم حفاظت کننده قلبی هستند. رژیم‌های غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها را توصیه شده است. هرچند تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های دارویی آنتی‌اکسیدان بعنوان جایگزین رژیم غذایی ، جهت پیشگیری از بیماری قلبی‌عروقی و آترواسکلروز اثرواضحی نداشته‌اند.

املاح معدنی :

کلسیم :مقادیر کافی باید از طریق مصرف محصولات لبنی کم‌چرب و سبزیجات سبز مانند کلم‌برگ، کلم‌پیچ، کلم‌بروکلی و سویا در رژیم غذایی روزانه تامین شود. نیاز روزانه به کلسیم بر اساس سن و جنس تغییر می‌کند. برای سلامتی روزانه دست کم ۸ واحد غذایی از میوه‌ها و سبزیجات و همچنین ۲ تا ۳ واحد غذایی از محصولات لبنی کم‌چرب را توصیه می‌نماید که ثابت شده است فشارخون را کاهش می‌دهند اما مفید بودن استفاده از مکمل‌های کلسیم برای پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا ثابت نشده است.

منیزیم : منیزیم در سبزیجات برگدار، نخود و لوبیا، آجیل و دانه‌ها یافت می‌شود و شاید دارای اثرات مثبتی بر روی فشارخون باشد. غذاهای غنی از منیزیم مفید هستند اما هنوز این ارتباط به آن اندازه روشن نیست که توصیه به استفاده از مکمل‌های دارویی منیزیم شود.

اثر سایر مواد معدنی بر روی سلامت قلبی موضوع تحقیقات بسیاری بوده است اما هنوز نتیجه قطعی حاصل نشده است. ارتباطی میان سختی آب آشامیدنی و سلامت قلبی نشان داده نشده است.برخی از منابع آب، حاوی سدیم بالایی هستند و افراد دچار فشارخون‌بالا باید از نوشیدن این آب‌ها پرهیزکنند. اضافه نمودن فلوئور به آب آشامیدنی برای دستگاه قلبی‌عروقی ضرری ندارد. تعداد زیادی از عناصر کمیاب مثل روی، مس، کادمیوم و سرب مورد مطالعه قرار گرفته‌اند ولی اثر قابل توجه این مواد بر روی سلامت قلبی نشان داده نشده است.

پتاسیم: پتاسیم یک عنصر ضروری است که نقش مهمی در ایجاد تعادل میان مایعات موجود در سلول‌ها و مایعات بدن ایفا می‌کند. استفاده از غذاهای حاوی پتاسیم ممکن است در برخی افراد در مقابل ایجاد فشارخون‌بالا نقش محافظت کننده داشته باشد. برخی از افرادیکه جهت کنترل فشارخون از داروهای دیورتیک استفاده می‌کنند، ممکن است دچار کمبودپتاسیم به علت افزایش دفع این ماده از ادرار شوند در این صورت به این افراد توصیه میشود که از غذاهای حاوی پتاسیم یا مکمل‌های پتاسیمی(مثل نمک‌های حاوی پتاسیم که جایگزین نمک طعام معمولی می‌شوند) استفاده کنند. موز، آلوخشک، کشمش، گوجه‌فرنگی، طالبی و خربزه، نارنج و گریپ فروت و محصولات لبنی کم‌چرب غنی از پتاسیم هستند و جزیی از رژیم غذایی سالم قلبی را تشکیل می دهند. از طرفی دیگر برخی داروهای ضدفشارخون مانند مهارکننده‌های انزیم یا گیرنده انژیوتانسین منجر به تجمع پتاسیم در بدن می‌شوند در به شما توصیه شود که از غذاهای غنی از پتاسیم کمتر استفاده کنید.

مصرف الکل : مصرف بیش از حد الکل می‌تواند با مکانیسم های متعددی برای سلامتی کلی و قلبی‌عروقی مضر است. الکل کالری زیادی دارد که منجر به چاقی و افزایش وزن می‌شود، فشارخون را بالا ‌برده، سطح تری‌گلیسیریدهای را افزایش می‌دهد و سبب سندرم مقاومت به انسولین(یا بیماری دیابت) میشود. بنابراین می‌تواند منجر به سکته قلبی و مغزی، آسیب عضلات قلبی (کاردیومیوپاتی) و اختلالات ریتم قلبی (آریتمی) شود.

مطابق دستور صریح اسلام هرگزالکل مصرف نکنید. در صورت پیروی از سایر ادیان الهی توجه داشته باشید که توصیه‌های دانشمندان غربی در این زمینه قاطع است: اگر قبلاً الکل مصرف نمی‌کرده‌اید با هدف پیشگیری از بیماریهای قلبی-عروقی ، به هیچ وجه شروع به استفاده از آن نکنید.