

نصيحة طبية: تناول الفطور بانتظام يقيك متاعب القلب



الجمعة 30 يونيو 2017 09:06 م

نصحت الطبيبة التركية سراب أيقوت أكا، بتناول طعام الفطور كل صباح بانتظام، من أجل صحة القلب بعيدا عن متاعبه.

وقالت أيقوت أكا، إن "تناول فطور جيد بانتظام يسهم في صحة القلب، فضلا عن الامتناع عن الطعام بعد الساعة السادسة مساءً".

أما بالنسبة إلى وجبة الغداء، فأوصت بـ "الأغذية التي تحوي بروتينات مع الحرص على تناول خضروات معها".

ولفتت أيقوت أكا، عضو الجمعية التركية لأمراض القلب وجراحة الأوعية، إلى أن "الجلطات القلبية كانت تصيب في الماضي الأشخاص بعد الستينيات من العمر، أما اليوم فانخفض سن الإصابة بشكل مقلق للغاية".

وأردفت: "نحنز كثيرا لأننا أصبحنا أحيانا نجري عمليات القلب المفتوح لأشخاص بعمر 25 عاما".

وأوضحت الطبيبة التركية، أن "التدخين ومرض السكري من أهم الأسباب التي تؤثر سلبا في القلب".

وحذرت أيضا من "تأثير الوزن الزائد، وسوء التغذية، وقلة الحركة، والضغطات النفسية على صحة القلب".

وأشارت أيقوت أكا، إلى "أهمية تناول الأغذية قليلة الدسم من أجل نظام غذائي سليم".

ونصحت بـ "استهلاك زيت الزيتون، شريطة عدم الإفراط في تناوله، فضلا عن اللحوم الحمراء".

وشددت أيقوت أكا، على "ضرورة تجنب تناول المأكولات المصنوعة من أحشاء الحيوانات"، قائلة إنه "يمكن تذوقها لكن ينبغي عدم تناولها بكثرة، لأنها تضر بصحة القلب".