

Το κάπνισμα και η διατροφή

Το κυκλοφορικό σύστημα αποτελείται από την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία. Οι ασθένειες των οργάνων αυτών λέγονται καρδιαγγειακές παθήσεις και είναι η κύρια αιτία θανάτου σ' ολον τον κόσμο. Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο τόσο στην πρόληψη όσο και στην θεραπεία αυτών των ασθενειών.

Μερικές από αυτές είναι η αρτηριοσκλήρωση , η υπέρταση και η καρδιακή ανεπάρκεια.

Πολλοί παράγοντες είναι εκείνοι που συνδέονται με την δημιουργία παθήσεων του κυκλοφορικού συστήματος .



–η διατροφή και πιο συγκεκριμένα , η κατανάλωση λιπαρών τροφών και αλατιού .

– ο τρόπος ζωής , η καθιστική ζωή , το κάπνισμα , το αλκοόλ.

–Η κληρονομικότητα , η ηλικία του ατόμου . Όσο αυξάνεται η ηλικία , τόσο μεγαλώνουν οι πιθανότητες δημιουργίας ασθενείας , ενώ ο κληρονομικός παράγοντας παίζει σημαντικό ρόλο.

–Άλλες ασθένειες , όπως η παχυσαρκία και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Επιτρεπόμενα τρόφιμα :

-Ψωμί και δημητριακά :

αρτοσκευάσματα ολικής αλέσεως , ρύζι ,ζυμαρικά και πατάτες .

-Λαχανικά και φρούτα : κάθε φρέσκο φρούτο και λαχανικό.

-Κρέατα , πουλερικά , ψάρια :

Ψάρια , πουλερικά άπαχο κρέας , αφού βγάλουμε το λίπος και το δέρμα
.Ασπράδια αυγών . Το πολύ τρεις κρόκοι αυγών την εβδομάδα.

Γαλακτοκομικά :

-άπαχο γάλα η 1% .

τυρί με λίγα λιπαρά

Αλλά τρόφιμα

-λίγα φυτικά έλαια , ζελές , μέλι ,μαργαρίνη (μικρή ποσότητα) ,λίγοι ξηροί καρποί ..

Απαγορευμένα τρόφιμα :

-Κρουασάν , κρακεράκια βουτύρου .

-καρύδα , φοινικέλαιο , ελιές , αβοκάντο

-λιπαρά κρέατα , λουκάνικα , μπέικον , ζαμπόν , πάπιες και χήνες , κρέας.

-πλήρες γάλα και κρέμα γάλακτος , τα περισσότερα τυριά .

-βούτυρο , λαρδί , παγωτό , τηγανιτά , μαγιονέζες για σαλάτες .

Οι καπνιστές έχουν τριπλάσιο κίνδυνο εμφράγματος και διπλάσιο κίνδυνο καρδιαγγειακού θανάτου. Όταν αυτό συνδυάζεται και με άλλο παράγοντα κινδύνου π.χ δυσλιπιδαιμία τα ποσοστά αυτά αυξάνουν δραματικά

Παθητικό κάπνισμα

Ακόμα και 30 λεπτά έκθεση σε καπνό μειώνει την ροή στα στεφανιαία αγγεία. Ο παθητικός καπνιστής έχει περίπου την μιάμιση φορά μεγαλύτερο κίνδυνο για έμφραγμα του μυοκαρδίου από έναν μη καπνιστή.

Τα Οφέλη από τη Διακοπή του Καπνίσματος



- Η νικοτίνη μέσω της απελευθέρωσης ντοπαμίνης στον εγκέφαλο προκαλεί ευφορία. Η διακοπή του είναι επίπονη και μακροχρόνια γι 'αυτό χρειάζεται αποφασιστικότητα, επιμονή και συμπαράσταση από το περιβάλλον. Η χρήση προϊόντων του εμπορίου βοηθούν αρκετά αν γίνει με σύνεση και ιατρική παρακολούθηση. Τα οφέλη στην υγεία θα γίνουν αισθητά από την πρώτη κιόλας ώρα.
- Στα πρώτα 20 λεπτά η αρτηριακή πίεση και οι σφυγμοί θα επιστρέψουν στα φυσιολογικά. Στο πρώτο 8ωρο τα επίπεδα του Οξυγόνου επιστρέφουν στα φυσιολογικά και το πρώτο 48ωρο η νικοτίνη και το μονοξειδίο του άνθρακα αποβάλλονται από το σώμα.
- Συνολικά μέσα στον πρώτο χρόνο η αναπνοή , η όσφρηση και η γεύση βελτιώνονται πλήρως. Η κυκλοφορία βελτιώνεται και αυτό είναι αισθητό στην βάρδιση και στο τρέξιμο.
- Ο κίνδυνος εμφράγματος μειώνεται στο ήμισυ την πρώτη πενταετία καθώς και ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα.
- Η ενίσχυση της διακοπής του καπνίσματος είναι από τις θετικότερες και πιο αποτελεσματικές παρεμβάσεις τόσο στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη.

βιβλιογραφία

<https://www.onmed.gr/ygeia/story/373348/trofes-poy-veltionoy-n-tin-kykloforia-toy-aimatos-eikones>

<https://savvidouparaskevi.gr/%CE%BA%CE%AC%CF%80%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CF%81%CE%B4%CE%B9%CE%AC/>

<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcardio-tsokanis.gr%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F05%2Fcardio-smoking.png&tbnid=5p7v0Fnigsv7ZM&vet=12ahUKEwi4labMzZD-AhUHG-wKHZAVC68QMygAegUIARC9AQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fcardio-tsokanis.gr%2F%25CE%25BA%25CE%25AC%25CF%2580%25CE%25BD%25CE%25B9%25CF%2583%25CE%25BC%25CE%25B1-%25CE%25BA%25CE%25B1%25CE%25B9-%25CE%25BA%25CE%25B1%25CF%2581%25CE%25B4%25CE%25B9%25CE%25AC%2F&docid=FYPJSPOOdcRbgM&w=841&h=463&q=%CE%BA%CE%B1%CF%81%CE%B4%CE%B9%CE%B5%CF%82%20%CE%BA%CE%B1%CF%80%CE%BD%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B5%CF%82&ved=2ahUKEwi4labMzZD-AhUHG-wKHZAVC68QMygAegUIARC9AQ>

Hasani Zarina

