

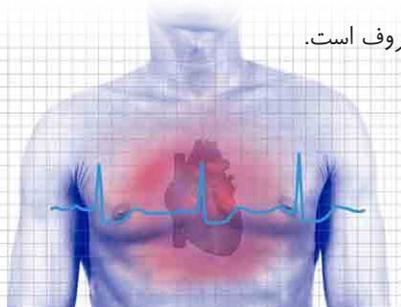
کلسترول و بیماری قلبی

نوشته کمیته پزشکان طب پاسخگو / ترجمه کانون انسان پاک، زمین پاک

W W W . P H C E . O R G

همه روزه، نزدیک به ۲۶۰۰ آمریکایی بر اثر نوعی از بیماری قلبی-عروقی جان خود را از دست می‌دهند، یعنی بطور متوسط یک مرگ در هر ۳۴ ثانیه و ۷,۱ میلیون نفر آمریکایی در طول عمر خود، حمله قلبی داشته‌اند.^۱ کسانی که در این میان زنده می‌مانند، اغلب به زندگی خود ادامه می‌دهند اما بعدها به حمله قلبی دیگری مبتلا می‌شوند. اما نیازی نیست این مسأله اتفاق بیفتد. عادات غذایی و سایر عوامل سبک زندگی، نقش مهمی را در خطر بروز بیماری قلبی ایفاء می‌کنند. علاوه بر این، معمولاً می‌توان از بروز بیماری قلبی جلوگیری نموده و حتی آن را از بین برد.

درد قفسه سینه (آنژین) روی می‌دهد. هنگامی که ذخیره خون کاملاً به اتمام می‌رسد، بخشی از ماهیچه قلب نابود می‌شود که به حمله قلبی معروف است.



تصلب شرایین

تصلب شرایین، شکل بسیار رایج و عمومی بیماری قلبی می‌باشد. پلاک‌های کلسترول و سایر مواد، بسیار شبیه به غده‌های کوچکی هستند که در جداره‌های سرخرگ‌ها تشکیل یافته و سرانجام محل عبور خون را مسدود می‌کنند. جریان خون کمتر به معنی اکسیژن کمتر برای ماهیچه قلب است. معمولاً پس از ورزش یا هر نوع هیجانی،





تصلب شرایین چیست؟

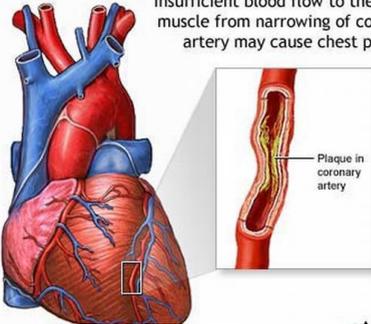


مطالعات بسیاری ارتباط میان کلسترول و مشکلات قلبی را نشان داده‌اند. ابتدا در سال ۱۹۴۸، به سرپرستی دکتر ویلیام کاستلی، مردم فرامینگهام ایالت ماساچوست، مورد بررسی قرار گرفتند تا مشخص شود که چه عواملی بر میزان بیماری قلبی مؤثر است.^{۱۳۲} بررسی کاستلی نشان داده است که سطح کلسترولی وجود دارد که زیر آن سطح، در اصل بیماری سرخرگ کُرنری رخ نمی‌دهد. داده‌های بدست آمده از فرامینگهام نشان می‌دهد که تنها بیمارانی که سطح کلسترول خون آنها کمتر از ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (mg/dl) باشد، با پایین‌ترین خطر بیماری سرخرگ کُرنری مواجه می‌شوند. ۵۰ سال پس از بررسی فرامینگهام، تنها پنج نفر با سطح کلسترول کمتر از ۱۵۰ mg/dl، بیماری سرخرگ کُرنری را از خود بروز دادند. اهالی روستایی در مناطق توسعه یافته آسیا، آفریقا و آمریکای لاتین، معمولاً سطح کلسترولی در حدود ۱۴۰-۱۲۵ داشته و بیماری سرخرگ کُرنری در آنها ایجاد نمی‌شود.^۲

تصلب شرایین در اثر کهولت سن ایجاد نمی‌شود. زمانی که تلفات میدان جنگ در طول جنگ‌های کره و ویتنام مورد بررسی قرار گرفت، سربازان آمریکایی تنها در سن ۱۸ یا ۲۰ سالگی، تصلب شرایین چشمگیری داشتند. همتایان آسیایی آنها که با یک رژیم غذایی اساساً حاوی برنج و سبزیجات، پرورش یافته بودند، شریان‌های بسیار سالمتری داشتند.

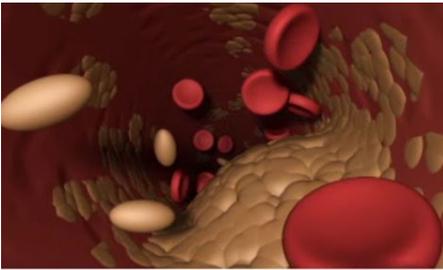
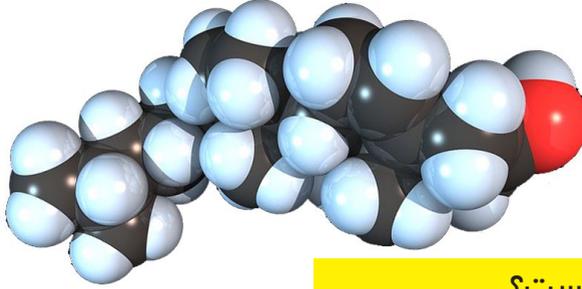
افراد مسن‌تر به احتمال زیاد، مشکلات قلبی بیشتری دارند تا افراد جوان‌تر، زیرا آنها زمان بیشتری داشته‌اند تا در عادات غذایی ناسالم افراط کنند، نه به این دلیل که آنها یک گرایش ارثی به بیماری قلبی داشته باشند. معمولاً، این مشکل به دلیل ژنتیک نمی‌باشد، بلکه به عادات غذا خوردن و سیگار کشیدن بستگی دارد. پزشکتان ممکن است به شما بگویند که شما جزو یکی از تنها ۵ درصد از افرادی هستید که یک زمینه ژنتیکی واقعی به بیماری قلبی دارند.

Insufficient blood flow to the heart muscle from narrowing of coronary artery may cause chest pain





کلیسترول



HealthiNation Cholesterol And Your Body

انواع مختلف کلیسترول

هنگامی که کلیسترول در جریان خون نقل و انتقال می‌یابد، بصورت لیپوپروتئین‌های کم تراکم (LDL) بسته بندی می‌شود که اغلب اوقات "کلیسترول بد" نامیده می‌شود. اگرچه LDL در مقادیر محدود ضروری است (LDL کلیسترول را در بخش‌های مختلف بدن آزاد می‌کند)، اما سطح بالای کلیسترول LDL می‌تواند بطور چشمگیری خطر حمله قلبی شما را افزایش دهد. زمانی که کلیسترول از سلول‌های مرده آزاد می‌شود،

کلیسترول چیست؟

کلیسترول همانند چربی نیست. اگر شما مقدار کمی کلیسترول در نوک انگشت خود داشته باشید، شبیه موم به نظر می‌رسد. کلیسترول را تولید کرده و آن را برای استفاده در ساخت هورمون‌ها و غشاءهای سلولی و به سایر بخش‌های بدن ارسال می‌کند. سطح کلیسترول با میلی‌گرم (mg) از کلیسترول در دسی‌لیتر (dl) از سرم خون اندازه‌گیری می‌شوند. بر اساس نتایج بدست آمده از بررسی قلبی در فرامینگهام و یک پژوهش دیگر، به نظر می‌رسد سطح ایده‌آل زیر 150 mg/dl باشد. در این نقطه وقوع بیماری سرخرگ کُرنری بسیار بعید می‌باشد.

متأسفانه، تقریباً ۱۰۷ میلیون نفر آمریکایی از سطح کلیسترول بالای ۲۰۰ برخوردار هستند^۱ و سطح متوسط کلیسترول قربانیان بیماری سرخرگ کرونر، ۲۲۵ می‌باشد.^۳ بطور تعجب آوری، دولت فدرال سفارش نموده است که حداکثر سطح کلیسترول هنوز به اندازه ۲۰۰ باشد.





قلبی‌تان پایینتر است. نسبت کل کلسترول به HDL بطور مطلوب باید کمتر از ۴ به ۱ باشد. متأسفانه، نسبت میانگین مردان آمریکایی بسیار بالاتر از آن و در حد ۵ به ۱ می‌باشد. از طرف دیگر، میانگین گیاهخواران، تنها در حدود ۲٫۸ به ۱٫۳ می‌باشد. به نظر می‌رسد که سیگار کشیدن و چاقی HDL را پایین بیاورد، اما HDL را می‌توان تا حدی با ورزش بسیار و غذاهایی که مملو از ویتامین C می‌باشند، افزایش داد.^۴

برای مصرف در نوع دیگری از بسته بندی قرار می‌گیرد که لیپوپروتئین پرتراکم (HDL) یا همان "کلسترول خوب" نامیده می‌شود. زمانی که پزشکان سطح کلسترول را اندازه می‌گیرند، ابتدا به کل کلسترول به عنوان یک راهنمای خوب و سریع برای احتمال ریسک یک فرد توجه می‌کنند. بعنوان یک راهنمای دقیق تر، آنها سطح کل را بر سطح HDL تقسیم می‌کنند. هر چقدر سطح کل کلسترول شما پایین تر بوده و HDL شما به عنوان بخشی از آن بالاتر باشد، خطر حمله

چگونه می‌توانید کلسترول خود را پایین بیاورید

کلسترول است. همچنین، بیشتر جانوران دریایی صدفدار، مقدار بسیار زیادی کلسترول دارند. به همین دلیل، باید از همه فرآورده‌های حیوانی پرهیز شود. غذاهای تهیه شده از گیاهان دارای کلسترول نیستند.

هر ۱۰۰ میلی‌گرم از کلسترول در رژیم غذایی روزانه شما، تقریباً ۵ نمره به سطح کلسترول شما می‌افزاید، اگرچه این میزان از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. در عمل، ۱۰۰ میلی‌گرم کلسترول در ۱۱۳ گرم از گوشت گاو یا مرغ، نصف یک تخم‌مرغ و یا سه فنجان شیر وجود دارد. گوشت گاو و مرغ دارای همان مقدار کلسترول، یعنی ۲۵ میلی‌گرم در هر ۲۸ گرم می‌باشند.^۶ مردم بطور شگفت‌انگیزی می‌توانند سطح کلسترول

جذب کلسترول را کاهش دهید

از آنجا که بدن ما مقدار زیادی کلسترول برای نیازهای ما می‌سازد، ما احتیاج به اضافه کردن هیچگونه کلسترولی در رژیم غذایی خود نداریم. کلسترول در تمام غذاهای تهیه شده از حیوانات یافت می‌شود: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، شیر، پنیر، ماست و هر نوع گوشت و فرآورده لبنی دیگر. انتخاب قطعات کوچکی از گوشت کفایت نمی‌کند؛ کلسترول در همان قطعه کوچک هم به طور عمده وجود دارد. بسیاری از مردم وقتی متوجه می‌شوند که گوشت مرغ به اندازه گوشت گاو کلسترول دارد، تعجب می‌کنند. هر وعده ۱۱۳ گرمی از گوشت گاو یا مرغ، دارای ۱۰۰ میلی‌گرم





کالری از چربی حاصل می‌شود. کالری گوشت مرغ بدون پوست نیز تقریباً به همان اندازه بالا بوده و ۲۳ درصد می‌باشد. گوشت مرغ، حتی اگر بدون پوست نیز باشد، هرگز یک غذای کاملاً کم چربی نیست. اکثر پنیرها، دارای ۶۰ تا ۸۰ درصد کالری بدست آمده از چربی هستند و بستنی‌های اعلا، اغلب دارای ۴۵ تا ۶۵ درصد کالری بدست آمده از چربی می‌باشند. در کره، مارگارین و تمام انواع روغن‌ها، معمولاً ۹۵ تا ۱۰۰ درصد کالری‌های بدست آمده از چربی وجود دارد. اما غلات، حبوبات (انواع لوبیا)، سبزی‌ها و میوه‌ها، به راحتی کمتر از ۱۰ درصد از کالری‌هایشان، از چربی نشأت می‌گیرد.



فرآورده‌های حیوانی همچنین دارای چربی اشباع نیز هستند که موجب می‌شود تا کبد، کلسترول بیشتری تولید کند. چربی‌های غیر اشباع، این تأثیر را ندارند. یافتن چربی‌های اشباع کار آسانی است، زیرا آنها در دمای اتاق جامد هستند، در حالی که چربی‌های غیر اشباع مایع می‌باشند. گوشت گاو، مرغ و بیشتر فرآورده‌های حیوانی دیگر شامل مقادیر قابل توجهی چربی اشباع هستند. این دلیل

خود را با تغییر غذاهایی که می‌خورند کاهش دهند. هر زمانی که شما سطح کلسترول خود را به اندازه ۱ درصد کاهش دهید، خطر بیماری قلبی خود را نیز به اندازه ۲ درصد کاهش می‌دهید.^۵ به عنوان مثال، کاهش کلسترول از ۳۰۰ mg/dl به ۲۰۰ mg/dl (به عبارت دیگر، یک سوم کاهش) موجب دو سوم کاهش در خطر حمله قلبی خواهد شد. برای برخی از افراد، مزایای کاهش کلسترول باز هم بیشتر است.

جذب چربی، بخصوص چربی‌های اشباع را کاهش دهید

پایین نگهداشتن جذب کل چربی، روش مهمی برای پایین آوردن کلسترول و کاهش خطر سایر بیماری‌های مزمن است. فرآورده‌های حیوانی، بویژه گوشت، بستنی و پنیر، همچنین غذاهای سرخ شده، مارگارین، روغن گیاهی، مایونز و بسیاری از دسرها، همگی سرشار از چربی هستند. متأسفانه در صنایع غذایی اغلب، میزان چربی برخی از محصولات را به شیوه‌ای گمراه کننده ارائه می‌دهند. گزارش دادن مقدار چربی از طریق وزن، اجازه می‌دهد تا مقدار آب باعث انحراف از اندازه‌گیری‌ها شده و در نتیجه این محصولات از آنچه در حقیقت هستند، سالمتر به نظر برسند. مهمترین بخش اطلاعات، جستجوی درصد کالری‌ها از چربی می‌باشد. در نازکترین قطعات گوشت گاو، حدود ۳۰ درصد





در حالی که بخش اشباع روغن، همان چیزی است که سطح کلسترول شما را افزایش می‌دهد، اما بخش‌های غیر اشباع نیز مشکلات سلامتی خاص خودشان را دارند. آنها شامل مشکلات گرایش به افزایش تولید رادیکال آزاد، آسیب رساندن به سیستم ایمنی و افزایش وزن بدن می‌باشند.

گیاهخوار کامل (وگان) شوید



همانطور که در بالا نیز به آن اشاره شد، پایه‌ریزی رژیم غذایی فرد بر مبنای غذاهای گیاهی، غلات، حبوبات، سبزیجات و میوه‌ها، بطور کلی بهترین روش برای پایین نگه داشتن جذب چربی اشباع و پرهیز از کلسترول می‌باشد. یک رژیم غذایی وگان، عاری از تمامی فرآورده‌های حیوانی بوده و پایبندترین خطر بیماری قلبی را موجب می‌شود. یک بررسی نشان داده که افرادی که یک رژیم غذایی گیاهی را انتخاب می‌کنند، جذب چربی اشباع خود را به اندازه ۲۶ درصد پایین می‌آورند و تنها در مدت شش هفته به کاهش قابل ملاحظه‌ای در

خوب دیگری برای پرهیز از چنین فرآورده‌هایی است.

معدودی از روغن‌های گیاهی نیز چربی اشباع بالایی دارند. اینها به روغن‌های گرمسیری معروفند: روغن خرما، روغن هسته خرما و روغن نارگیل. روغن‌های هیدروژنه نیز چربی اشباع بالایی دارند. هرچند روغن‌های گیاهی مایع، بسیار بهتر از روغن‌های حیوانی و روغن‌های گرمسیری هستند، با این حال همه چربی‌ها و روغن‌ها، مخلوط‌های طبیعی چربی‌های اشباع و غیر اشباع می‌باشند. بنابراین، هیچ یک از آنها برای سرخرگ کُرنری شما مناسب نبوده و باید بطور حداقل مصرف شوند.

نمودار زیر، درصد‌های چربی اشباع را در انواع مختلف چربی نشان می‌دهد:

چربی‌های حیوانی		روغن‌های گیاهی	
۵۰٪	پیه گاو	۱۳٪	روغن کانولا
۳۰٪	چربی مرغ	۱۳٪	روغن ذرت
۳۹٪	چربی خوک (گوشت خوک)	۲۶٪	روغن دانه کتان
		۱۳٪	روغن زیتون
		۱۷٪	روغن بادام زمینی
		۹٪	روغن گلرنگ
	روغن‌های گرمسیری		
۸۷٪	روغن نارگیل	۱۴٪	روغن کنجد
۴۹٪	روغن خرما	۱۵٪	روغن دانه سویا
۸۲٪	روغن هسته خرما	۱۰٪	روغن آفتابگردان





وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید

کاهش وزن، به افزایش سطح HDL ("کلسترول خوب") کمک می‌کند. داشتن وزن بیش از حد، می‌تواند بر خطر بیماری قلبی فرد مؤثر باشد. افرادی که اطراف وسط بدنشان چاق است ("سیب شکل") بیشتر در معرض خطر قرار دارند تا آنهایی که اطراف ران و کفل خود افزایش وزن دارند ("گلابی شکل").^{۱۰} افراد "سیب شکل" باید از طریق یک رژیم غذایی کم چرب و ورزش ایروبیک، وزن از دست بدهند.



فشار خون

فشار خون نیز یک عامل خطر برای بیماری قلبی بوده و همچنین می‌تواند منجر به حملات قلبی و سایر مشکلات جدی برای سلامتی گردد. خوشبختانه، این حیطة دیگری است که در آن، می‌توانیم با مراقبت بر غذایی که می‌خوریم، کنترل داشته باشیم.

سطح کلسترول خود دست می‌یابند.^۷ علاوه بر سطح بسیار پایین چربی مصرف شده در یک رژیم غذایی گیاهی معمولی، پروتئین گیاهی همچنین به کاهش خطر بیماری قلبی کمک می‌کند. بررسی‌ها نشان داده اند که جایگزین نمودن پروتئین حیوانی با پروتئین سویا، سطح کلسترول خون را حتی هنگامی که مقدار کل چربی و چربی اشباع در رژیم غذایی به همان مقدار قبل باقی می‌ماند، کاهش می‌دهد.^۸

فیبر: مزیت دیگر رژیم غذایی گیاهی



فیبر قابل حل، به کندسازی جذب برخی از اجزاء غذا مانند کلسترول کمک می‌کند. همچنین اقدام به کاهش مقدار کلسترول ساخته شده توسط کبد می‌نماید. جو دوسر، جو، حبوبات (انواع لوبیا)^۹ و برخی از میوه‌ها و سبزیجات؛ همگی منابع خوبی از فیبر قابل حل می‌باشند. در هیچ فرآورده حیوانی هیچ‌گونه فیبری وجود ندارد.





میزان مرگ و میر را بطور چشمگیری کاهش دهد. در اینجا برخی از فعالیت‌های عمومی و تعداد کالری که یک فرد بزرگسال با وزن ۱۵۰ پوند (۶۸ کیلوگرم)، در هر ساعت می‌سوزاند، نشان داده شده است:

فعالیت	کالری سوخته شده در هر ساعت
دوچرخه سواری	۴۰۰
قایق سواری	۱۸۰
آشپزی	۱۸۰
رقص، سالن رقص	۲۴۰
باغبانی	۴۸۰
گلف	۳۴۵
طناب بازی	۵۷۰
پینگ پنگ	۲۸۵
نواختن پیانو	۱۶۵
بدمینتون (racquetball)	۶۱۵
شنا	۵۲۵
تنیس دو نفره	۲۷۰
تنیس انفرادی	۴۳۵
والیبال	۳۳۰
پیاده روی تند	۳۶۰

نمک، بر فشار خون تأثیر داشته و باید به طور حداقل مصرف شود. اما این تنها یک نقطه شروع است. بررسی‌های متعددی نشان داده‌اند که گیاهخواران نسبت به غیر گیاهخواران از فشار خون پایین‌تری برخوردارند. یک رژیم گیاهی کم‌چربی با فیبر بالا، حتی بدون پایین آوردن جذب نمک، می‌تواند فشار خون را به اندازه ۱۰ درصد پایین بیاورد. توضیح بیولوژیکی این مسأله هیچگاه روشن نبوده است. رژیم‌های غذایی گیاهی، میزان چربی و سدیم پایینتری دارند، اما ورای این دو عامل، یک اثر پایین آورنده فشار خون نیز وجود دارد. یک مزیت دیگر، کاهش ذخیره آهن در گیاهخواران است. بررسی‌ها رابطه نیرومندی را میان آهن و بیماری قلبی و همچنین، میان آهن و بیماری فشار خون نشان داده‌اند.^{۱۱}

سایر عوامل

سایر عوامل، می‌توانند به اندازه رژیم غذایی بر قلب تأثیر داشته باشند. یک وعده غذای سالم به دنبال کشیدن یک سیگار، زیاد مفید نیست. افراد سیگاری، از خطر حمله قلبی بسیار بالاتری نسبت به غیرسیگاری‌ها برخوردارند. اعتدال در سیگار کشیدن به قدر کافی خوب نیست، بلکه به طور اساسی باید آن را ترک نمود.

فعالیت جسمی نیز بااهمیت است. ورزش سبک منظم، مانند نیم ساعت پیاده روی روزانه، می‌تواند





و عامل آخر استرس است که به قلب آسیب می‌رساند. زندگی روزانه، مملو از اتفاقاتی است که موجب می‌شوند ضربان قلب ما کمی سریعتر شده و فشار خون ما بالا برود.^{۱۲} کاهش استرس، به مفهوم نگهداشتن چالش‌های خود در حیطه‌ای است که بتوانید آن را مدیریت کنید. استراحت کافی و یادگیری تکنیک‌هایی برای کاهش استرس، مدیتیشن یا یوگا می‌توانند بسیار مفید باشند.

با این وجود، کنترل سایر عوامل نمی‌تواند آثار یک رژیم غذایی بد را خنثی نماید. تنها راه برای داشتن یک قلب سالم، یک سبک زندگی کاملاً سالم و بهداشتی است که ترکیبی از یک رژیم غذایی گیاهی متنوع و کم چربی، فعالیت فیزیکی روزانه و کاهش استرس می‌باشد.



و اینک نوبت خبرهای خوب است:



دکتر دین اورنیش

درمان بیماری قلبی

در ۲۱ ژوئیه سال ۱۹۹۰، مجله پزشکی "لنست" یافته‌های دکتر "دین اورنیش" را منتشر نمود که ثابت کرده بود در حقیقت می‌توان بدون هیچ دارویی، بیماری قلبی را درمان کرد.^{۱۳} تا آن زمان، اکثر پزشکان حتی تلاش نمی‌کردند تا بیماری قلبی را از بین ببرند، هرچند چه در گذشته و چه حال، متداول ترین علت مرگ و میر بوده است. اکثر مردم بر این باور بودند که پلاک‌های کلسترول و سایر موادی که سرخرگ‌های قلب

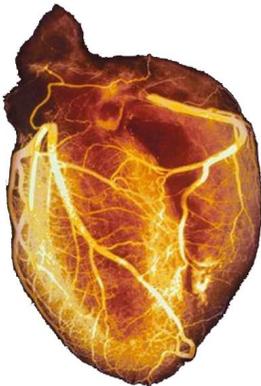




گفته دکتر اورنیش، "بیشترشان اصولاً از درد نجات یافته بودند، هر چند فعالیت‌های بیشتری انجام می‌دادند، به سر کار خود برگشته بودند و کارهایی انجام می‌دادند که قبلاً در بعضی موارد، سال‌ها قادر به انجامش نبودند."

نه تنها سطح کلسترول خون آنها به طور قابل ملاحظه‌ای پایین آمده بود، بلکه پس از یک سال، ۸۲ درصد از بیمارانی که برنامه دکتر اورنیش را دنبال می‌کردند، برگشت قابل اندازه‌گیری انسدادهای سرخرگ کُرنری را از خود نشان دادند. پلاک‌ها بدون استفاده از هیچ دارویی، هیچ جراحی و هیچگونه آثار جانبی شروع به حل شدن کردند.

گروه کنترل، با دنبال نمودن روال سنتی‌تر درمان، بهبودی چندانی نیافتند. برای اکثر بیماران درد قفسه سینه از بین نرفته بود، بلکه همچنان وخیم‌تر می‌شد، پلاک‌هایشان به رشد خود ادامه دادند و هر روز که می‌گذشت کمی بیشتر جریان خون به قلب را قطع می‌نمود.



را مسدود می‌کنند، از بین نمی‌روند. روش سنتی برای زدودن آنها، انتظار کشیدن تا زمانی بود که به اندازه‌ای طاقت فرسا شوند تا یک عمل بایпас یا آئزیوپلاستی (باز کردن رگ) مجاز شناخته شود. دکتر اورنیش در دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو، این نظریه را آزمایش نمود که طبق آن یک رژیم غذایی قوی‌تر، همراه با سایر تغییرات در سبک زندگی، ممکن است عملاً بیماری قلبی را از بین ببرد. او بیمارانی را انتخاب کرد که پلاک‌هایی داشتند که بوضوح بر روی آئزیوگرام‌ها قابل رؤیت بودند و بیماران را به دو گروه تقسیم نمود. نیمی از آنها به یک گروه کنترل ارجاع داده شدند که در آن، مراقبت استاندارد که پزشکان برای بیماران قلبی تجویز می‌کنند را دریافت می‌کردند. نیمی دیگر، یک رژیم غذایی گیاهی را شروع کردند که در آن، کمتر از ۱۰ درصد کالری آن از چربی تشکیل می‌شد. همچنین از آنها خواسته شد تا یک برنامه ورزش متعادل را شروع کنند و آموختند که استرس خود را از طریق انواعی از تکنیک‌های ساده کنترل نمایند و البته، سیگار کشیدن نیز در این برنامه مجاز نبود.

بیماران دکتر اورنیش (که رژیم غذایی گیاهی را آغاز کردند)، تقریباً بسرعت احساس بهتری داشتند و در طول سال، به بهبودی ادامه دادند. آنها سابقاً با درد کشنده قفسه سینه مربوط به بیماری قلبی دست و پنجه نرم می‌کردند، اما به





مطالعات پیشنهادی

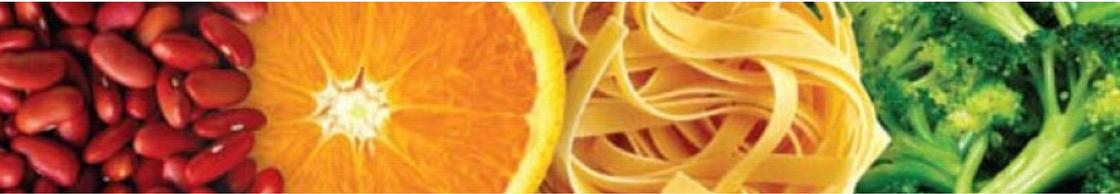
برای اطلاعات بیشتر در زمینه پایین آوردن کلیسترول و سایر مزایای یک رژیم غذایی گیاهی کم چرب، کمیته پزشکان طب پاسخگو، مطالعه منابع زیر را توصیه می کند:

- *غذاهایی که با درد مبارزه می کنند*، نوشته دکتر نیل بارنارد.
- *درست غذا بخورید، تا طولانی تر زندگی کنید*، نوشته دکتر نیل بارنارد.
- *غذا برای زندگی*، نوشته دکتر نیل بارنارد.
- *برنامه دکتر دین اورنیش برای درمان بیماری قلبی*، نوشته دکتر دین اورنیش.
- *طرح مک دوگال*، نوشته دکتر جان مک دوگال.

کار دکتر اورنیش و همکارانش، باعث منسوخ شدن توصیه های قلبی گردید.

پزشکان بسیاری هنوز رژیم های غذایی "مرغ و ماهی" را توصیه می کنند، علیرغم این که بررسی های متعدد نشان داده اند که بطور کلی، آن بیماران قلبی که چنین تغییرات رژیم ملایمی را اعمال می کنند، حالشان به مرور زمان وخیم تر می شود. آن دسته از کسانی که یک رژیم غذایی گیاهی کم چربی را انتخاب می کنند، فعالیت فیزیکی روزانه دارند، از دخانیات پرهیز می کنند و استرس خود را مدیریت می نمایند، بهترین شانس را برای درمان بیماری قلبی دارند.

ما هم اکنون قدرتمندترین ابزارها را برای به دست آوردن کنترل سلامت قلب هایمان در اختیار داریم.



دکتر دین اورنیش:

<http://pcrm.org/kickstartHome/celebrity/ornish/index.cfm>





References:

1. American Heart Association. Heart Disease and Stroke Statistics – 2005 Update. Dallas, Texas: American Heart Association; 2005
2. Castelli WP. Making practical sense of clinical trial data in decreasing cardiovascular risk. Am J Cardiol. 2001 Aug 16;88(4A):16F-20F
3. Castelli WP. The new pathophysiology of coronary artery disease. Am J Cardiol. 1998 Nov 26;82(10B):60T-65T.
4. Trout DL. Vitamin C and cardiovascular risk factors. Am J Clin Nutr. 1991;53:322S-5S.
5. Lipid Research Clinics Program. The Lipid Research Clinic's Coronary Primary Prevention Trial Results, II. JAMA. 1984; 251(3):365-74.
6. Pennington JAT. Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used. New York: Harper and Row, 1989.
7. Masarei JR, Rouse IL, Lynch WJ, Robertson K, Vandongen R, Beilin LJ. Vegetarian diet, lipids and cardiovascular risk. Aust NZ J Med. 1984;14:400-4.
8. Carroll KK, Giovannetti PM, Huff MW, Moase O, Roberts DC, Wolfe BM. Hypocholesterolemic effect of substituting soybean protein for animal protein in the diet of healthy young women. Am J Clin Nutr. 1978;31:1312-21.
9. Swain JF, Rouse IL, Curley CB, Sacks FM. Comparison of the effects of oat bran and low-fiber wheat on serum lipoprotein levels and blood pressure. N Engl J Med. 1990;322(3):147-52.
10. Krotkiewski M, Bjorntorp P, Sjostrom L, Smith U. Impact of obesity on metabolism in men and women: importance of regional adipose tissue distribution. J Clin Invest. 1983;72:1150-62.
11. Salonen JT, Salonen R, Nyyssonen K, Korpela H. Iron sufficiency is associated with hypertension and excess risk of myocardial infarction: the Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study (KIHD). Circulation. 1992;85:759-64.
12. Schnall PL, Pieper C, Schwartz JE, et al. The relationship between job strain, workplace diastolic blood pressure, and left ventricular mass index. JAMA. 1990;263:1929-35.
13. Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW, et al. Can lifestyle changes reverse coronary heart-disease? Lancet. 1990;336:129-33.





PCRM

PHYSICIANS COMMITTEE FOR RESPONSIBLE MEDICINE



کمیته پزشکان برای طب پاسخگو، "۵۱۰۰ خیابان ویسکانسین، W.N، سوئیت شماره ۴۰۰، واشینگتن، دی سی ۲۰۰۱۶، ۶۸۶۲۲۱۰ (۲۰۲)"، یک سازمان غیرانتفاعی است که در سال ۱۹۸۵، توسط دکتر نیل بارنارد تأسیس گردید. کمیته پزشکان برای طب پاسخگو متشکل از تقریباً ۵ هزار پزشک و ۱۰۰ هزار عضو غیرمتخصص می‌باشد.

کمیته پزشکان برای طب پاسخگو، تغذیه، طب پیشگیری، روش‌های تحقیقاتی اخلاقی و سیاست پزشکی دلسوزانه را ترویج می‌نماید و در همین راستا کتاب‌ها و مقالات علمی-تحقیقاتی معتبر بسیاری را منتشر کرده‌اند تا مردم را از شیوه‌های تغذیه سالم برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها و شادی و تندرستی آگاه گردانند.

برای آشنایی با کتاب‌های منتشر شده توسط کمیته پزشکان برای طب پاسخگو، لطفاً به وب‌سایت زیر مراجعه نمایید:

www.pcrm.org/factsheets

برای دانلود کتاب‌های بیشتر در زمینه سلامتی و تندرستی با تغذیه گیاهی و خام گیاهی، تغییرات اقلیمی و بحران‌های زیست محیطی و حمایت از حیوانات و ... لطفاً از بخش کتابخانه وب سایت کانون انسان پاک، زمین پاک در آدرس زیر دیدن فرمائید:

www.phce.org/books.html

یا به بخش مقالات در وب سایت کانون انسان پاک، زمین پاک مراجعه نمائید:

**کانون انسان پاک،
زمین پاک**
Pure Human, Clean Earth



W W W . P H C E . O R G

