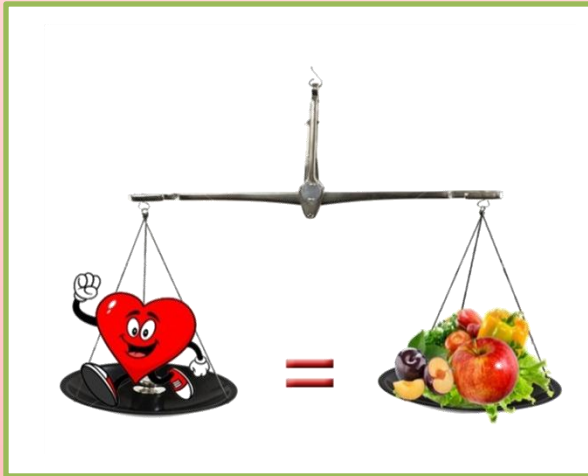




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
آذربایجان غربی  
معاونت امور بهداشتی



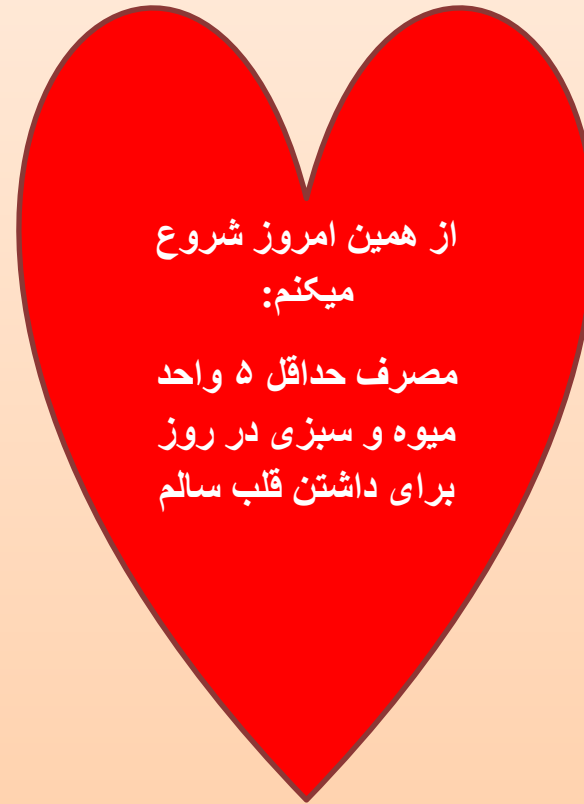
بسیج اطلاع رسانی آموزشی

"دانش آموزان با قلب سالم"

در استان آذربایجان غربی

مخاطب: دانش آموزان

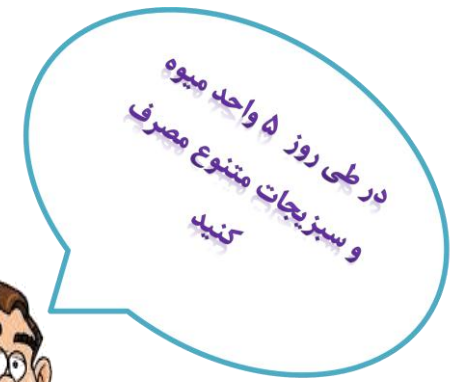
گروه پیشگیری از بیماری های غیرواگیر  
گروه آموزش و ارتقای سلامت



از همین امروز شروع  
میکنم:

مصرف حداقل ۵ واحد  
میوه و سبزی در روز  
برای داشتن قلب سالم

پس بگوئیم مصرف میوه و سبزی بیشتر  
یعنی قلب سالم تر



مزایای مصرف پنج واحد میوه و سبزی در هر روز:

میوه ها و سبزیجات از ترکیبات مهم رژیم غذایی سالم می باشند و مصرف کافی روزانه آنها می تواند از بیماری هایی مانند بیماری های قلبی عروقی، دیابت و برخی از سرطان ها پیشگیری نماید.

با مصرف روزانه ۵ واحد میوه و سبزی به  
سلامت قلب خود کمک کنیم

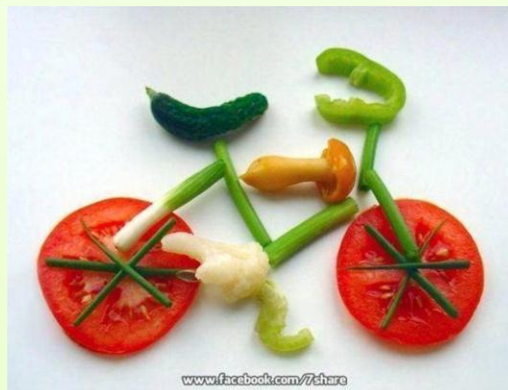
قلب یک تلمبه عضلانی است که در قفسه سینه قرار دارد و بطور مداوم در حال کار کردن و تلمبه زدن است. قلب بطور شبانه روزی خون را به سرتاسر بدن تلمبه می‌کند. قلب در حدود ۱۰۰۰۰۰ بار در روز ضربان می‌زند. پس هر گونه اختلال در کارکرد قلب زندگی انسان را در معرض خطر جدی قرار می‌دهد.

مهم ترین عوامل خطر رفتاری در بروز بیماری های قلبی عروقی

- ✓ استفاده از دخانیات
- ✓ نداشتن تحرک بدنی
- ✓ اضافه وزن و چاقی
- ✓ رژیم غذایی ناسالم



آیا می دانید این دوچرخه از چه میوه و سبزی هایی درست شده و چه فایده هایی دارد؟



گوجه فرنگی: ویتامین A در حفظ سلامت چشم و بالا بردن ایمنی بدن در بیماری های عفونی نقش دارد.

فلفل: ویتامین های B برای تبدیل غذا به انرژی ضروری می باشند.

سبزی: ویتامین E به عنوان یک آنتی اکسیدان (ضد سرطان) قوی عمل می کند.

پتاسیم موجود در میوه ها و سبزیجات برای پیشگیری و کمک به بهبود بیماران مبتلا به فشار خون بالا توصیه می شود.

چرا باید میوه و سبزی بخوریم؟

- ✓ میوه ها و سبزیجات غنی از ویتامین (آ،ب، ث) و مواد معدنی می باشند.
- ✓ میوه ها و سبزیجات حاوی مقادیر زیادی فیبر هستند که می توانند در دفع مواد مضر از روده و همچنین کاهش میزان کلسترول کمک کنند.

نقش میوه و سبزی در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی چیست؟

- ✓ مصرف حداقل ۵ واحد یا ۵۰۰ گرم میوه و سبزیجات در روز خطر بیماریهای قلبی عروقی را کاهش می دهد و کمک می کند تا فیبر مورد نیاز روزانه تامین گردد.
- ✓ فدراسیون جهانی قلب اعلام کرده است که مصرف کم میوه و سبزیجات مسئول حدود ۲۰ درصد بیماری های قلبی عروقی در سطح جهان می باشد.