توصیه های تغذیه ای برای افراد مبتلا به میوکاردیت (التهاب عضله قلب)

تهیه وتنظیم :دکتر مریم آریافر ،متخصص تغذیه بالینی

برای افراد مبتلا به میوکاردیت (التهاب عضله قلب)، تمرکز بر مصرف غذاهای مغذی و مفید برای سلامت قلب که به کاهش التهاب و بهبود عملکرد کلی سیستم قلبی-عروقی کمک می‌کنند، حائز اهمیت است. منابع پروتئین کم‌چرب مانند مرغ و بوقلمون، و همچنین ماهی‌های چرب نظیر سالمون، ماهی خال‌مخالی (mackerel) و ساردین، گزینه‌هایی عالی محسوب می‌شوند؛ زیرا ضمن تأمین اسیدهای آمینه ضروری برای ترمیم عضلات، اسیدهای چرب مفید امگا3 را نیز به رژیم غذایی می‌افزایند. امگا۳ به دلیل خواص ضدالتهابی خود از ارزش ویژه‌ای برخوردار است و از دیگر منابع آن می‌توان به دانه کتان، دانه چیا، گردو و روغن جلبک اشاره کرد.

گنجاندن انواع میوه‌های رنگارنگ، به‌ویژه گزینه‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند بلوبری، توت‌فرنگی، گیلاس، پرتقال و انار نیز مفید است؛ چرا که این میوه‌ها به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب کمک می‌کنند. به همین ترتیب، سبزیجات—به‌ویژه سبزیجات برگ‌سبز مانند اسفناج، ، و همچنین سبزیجات خانواده کلم نظیر بروکلی، گل‌کلم و کلم بروکسل،سرشار از ترکیبات ضدالتهابی هستند و باید جایگاه ویژه‌ای در وعده‌های غذایی شما داشته باشند.

مصرف غلات کامل،مانند کینوا، برنج قهوه‌ای، جو دوسر و جو به منظور کمک به حفظ ثبات سطح قند خون و ارتقای سلامت قلب، بر غلات تصفیه‌شده ترجیح داده می‌شود. همچنین برای بهره‌مندی از خواص محافظت‌کننده از قلب، باید چربی‌های سالمِ حاصل از منابعی همچون روغن زیتون، آووکادو، بادام، گردو و انواع دانه‌ها (از جمله تخم کتان و دانه چیا) در رژیم غذایی گنجانده شوند.

علاوه بر این، پروتئین‌های گیاهیِ حاصل از حبوباتی مانند عدس، لوبیا و نخود، حاوی فیبر و مواد مغذی هستند که بدون افزایش التهاب، به سلامت کلی بدن کمک می‌کنند. گیاهان معطر و ادویه‌هایی نظیر زنجبیل، زردچوبه، سیر و دارچین، نه‌تنها طعم دهنده‌هایی عالی هستند، بلکه خواص ضدالتهابی طبیعی نیز دارند و می‌توانند کیفیت وعده‌های غذایی شما را ارتقا دهند.

در نهایت، حفظ آب بدن برای سلامت قلب حیاتی است؛ بنابراین در طول روز مصرف آب و نوشیدنی‌های ضدالتهاب (مانند چای سبز) را در اولویت قرار دهید.

غذاهایی که باید از آنها اجتناب کنید

ازمصرف غذاهای بسیار فرآوری شده مانند تنقلات بسته بندی شده، فست فود و غلات شیرین خودداری کنید. این غذاها اغلب حاوی چربی های ناسالم، مواد نگهدارنده و افزودنی هایی هستند که می توانند التهاب را بدتر کنند. چربی های ترانس که در برخی غذاهای سرخ شده، کالاهای پخته شده تجاری و مارگارین یافت می شوند، سطح کلسترول بد را افزایش داده و خطر مشکلات قلبی را افزایش می دهند.
کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده: نان سفید، شیرینی‌ها و خوراکی‌های شیرین می‌توانند باعث افزایش ناگهانی سطح قند خون و در نتیجه تشدید التهاب شوند.

مصرف بیش‌ازحد قند
مصرف نوشیدنی‌های شیرین (مانند نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا)، آب‌نبات و دسرها باید به حداقل برسد تا از بروز التهاب و فشار بر قلب جلوگیری شود.

غذاهای پرنمک
مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده، سوپ‌های کنسروی و تنقلات شور باید محدود شود، زیرا سدیم بیش از حد می‌تواند در بروز فشار خون بالا و مشکلات قلبی نقش داشته باشد

مصرف بیش‌ازحد گوشت قرمز و فرآوری‌شده
این مواد ممکن است حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع و مواد شیمیاییِ التهاب‌زا باشند؛ بنابراین، مصرف آن‌ها را محدود کرده و منابع پروتئینی کم‌چرب‌تر را جایگزین کنید

الکل
مصرف الکل را محدود یا قطع کنید، زیرا می‌تواند التهاب و فشار بر قلب را تشدید کند.

غذاهایی که به مبارزه با التهاب کمک می‌کنند

ثابت شده است که برخی مواد غذایی به‌طور فعال التهاب را کاهش می‌دهند؛ امری که برای مبتلایان به میوکاردیت (التهاب عضله قلب) حیاتی است. ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین و ماهی خال‌مخالی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ (به‌ویژه EPA و DHA) هستند که نقش آن‌ها در کاهش التهاب و حفظ سلامت قلب به اثبات رسیده است. انواع توت‌ها، از جمله بلوبری، توت‌فرنگی و تمشک، نیز مملو از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند آنتوسیانین هستند که به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد و کاهش التهاب در سراسر بدن کمک می‌کنند.

سبزیجات برگ‌سبز، از جمله اسفناج، کلم‌پیچ و برگ‌چغندر، منابعی عالی از پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و به همین دلیل، متحدانی قدرتمند در مبارزه با التهاب محسوب می‌شوند. مغزها و دانه‌ها ، مانند بادام، گردو، تخم کتان و دانه چیا ، چربی‌های سالم، فیبر و ترکیبات ضدالتهابی را تأمین می‌کنند که برای سلامت قلب مفید هستند. روغن زیتون، به‌ویژه روغن زیتون فرابکر، نیز افزودنی مهم دیگری به رژیم غذایی است؛ زیرا حاوی «اولئوکانتال» است؛ ترکیبی که اثرات ضدالتهابی مشابهی با ایبوپروفن دارد.

ادویه‌هایی مانند زنجبیل و زردچوبه نیز عوامل ضدالتهابی قدرتمندی هستندکه به دلیل غلظت بالای آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات زیست‌فعال خود شناخته می‌شوند. نوشیدن چای سبز نیز می‌تواند به واسطه‌ی محتوای غنی از کاتچین‌ها، به‌ویژه «اپی‌گالوکاتچین گالات» (EGCG) که به کاهش التهاب کمک می‌کند، از سلامت قلب حمایت کند. در نهایت، گوجه‌فرنگی که سرشار از لیکوپن است، منبع عالی دیگری از آنتی‌اکسیدان‌ها محسوب می‌شود که التهاب را کاهش داده و به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

