

Sağlıklı yaşamak

Women and Heart Disease

Kadınlar ve Kalp hastalığı



Mercimek Yemeği

Çocukların da seveceği ve dondurabileceğiniz bir yemek – akşam yemeğini acele olarak hazırlamanız gereken geceler için iki misli yapıp ayırın.

4 kişilik

Pişirme süresi: 30 dakika

Malzemeler

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı*
- 2 diş sarımsak, rendelenmiş
- 1 küçük soğan, rendelenmiş
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1/2 çay kaşığı kişniş
- 1/2 çay kaşığı zerdeçal
- 1 fincan kırmızı mercimek, yıkanmış
- 3 fincan tuzu azaltılmış sebze* veya tavuk suyu
- 1 sofr kaşığı tuz katılmamış domates salçası
- 1/2 fincan kabak, küp küp doğranmış
- 1/2 fincan dondurulmuş bezelye*
- 1/2 fincan tatlı mısır (taze veya dondurulmuş)
- Yanında haşlanmış beyaz veya kahverengi pirinç

*Bu malzemeler Heart Foundation (Kalp Vakfı) onaylıdır. Bütün sebze ve meyvaların otomatikman Onaya hak kazandığını unutmayınız.

Yapılışı

1. Zeytinyağını büyük bir tencerede ısıtın ve sarımsak ile soğanı katarak 2 dakika kavurun.
2. Kimyon, kişniş ve zerdeçalı katın ve 1 dakika daha pişirin. Mercimekleri, suyu, salçayı ve kabakları ilave edin ve kaynatın.
3. Ocağı kısıp hafif ateşte 15 dakika daha pişirmeye devam edin.
4. Bezelye ve mısırları ekleyin ve 5 dakika daha pişirin.
5. Haşlanmış pirinçle servis yapın.

Tarif ve resim izni olarak alınmıştır. © 2012 National Heart Foundation of Australia. Daha başka sağlıklı yemek tarifleri için, heartfoundation.org.au/recipes sitesine girin veya 1300 36 27 87 yi arayın.

- 3 Kalp hastalığı genellikle erkeklerde olan bir sağlık sorunu değil midir?
- 3 Riskinizi azaltma
- 4 Kalp sağlığınız için önlem alın
- 4 Referanslar
- 5 Mercimek Yemeği

Kalp hastalığı* genellikle erkeklerde olan bir sağlık sorunu değil midir?

Kalp hastalığı yalnızca erkeklere mahsus bir sağlık sorunu değildir. Son 40 yılda kaydedilen büyük gelişmelere rağmen, ortalama olarak, kalp hastalığı kadınların (ve de erkeklerin) ölümüne en çok sebep olan hastalıktır. Aşağıdakileri bir düşününüz.

- Kalp hastalığı ortalama olarak günde 29 Avustralya'lı kadının ölümüne sebep olmaktadır.¹
- Her yıl 10.400 den fazla kadın kalp hastalığından ölmektedir.¹
- Avustralya'lı kadınların kalp hastalığından ölme olasılığı meme kanserinden ölme olasılığının dört katıdır.¹

İyi haber şu ki kalp hastalığı genellikle önlenebilir ve sağlıklı bir yaşam sürdürüldüğü takdirde tehlikeniz büyük ölçüde azaltılabilir.

*"Kalp hastalığı" terimi koroner kalp hastalığı anlamına gelir ve kalp krizi ve kalp spazmını da içine alır.

Riski azaltma

Risk faktörleri kalp hastalığına yakalanma olasılığınızı arttıran koşullar veya etkinliklerdir.

Bunlar şöyle sıralanabilir:

- sigara içmek
- kanda yüksek kolesterol
- fiziksel hareketsizlik
- şeker hastalığı (diyabet)
- yüksek tansiyon
- aşırı şişmanlık
- depresyon, sosyal yalnızlık ve sosyal destek eksikliği.

Yaşlanmak, aile geçmişinde kalp hastalığından erken ölmüş (örneğin 60 yaşından daha genç, birinci derece akrabası) olmak, ya da menopoz sonrası dönemde olmak da kalp hastalığına yakalanma riskini arttırmaktadır.

Ne kadar çok risk faktörünüz varsa kalp hastası olma riskiniz de o derecede artar. Daha önemlisi ise sigara içmek, şeker hastalığı ve bazı kolesterol türleri kalp hastalığı için kadınlarda erkeklerde olduğundan daha güçlü risk faktörleridir.^{2,3,4}

Kalp sağlığınız için önlem alın

Kalp hastalığına yakalanma riskini azaltmak için ve eğer hastalık varsa bunun daha kötüye gitmesini önlemek için en iyi çare, sizin kontrolünüz altındaki risk faktörlerini azaltmak veya tamamen ortadan kaldırmaktır.

Kalp hastalığı risk değerlendirmesi yapması için doktorunuzu görün, tavsiyelerini uygulayın ve sağlıklı bir yaşam tarzı izleyin.

Kalp sağlığınızı koruyup sürdürebilme konusunda daha fazla bilgi için, heartfoundation.org.au sitesini ziyaret edin veya 1300 36 27 87'yi arayıp yemek kitaplarımızı veya broşürlerimizi isteyin. Sağlık broşürlerimizin çoğunun tek kopyaları ücretsizdir.

Referanslar

1. Australian Bureau of Statistics. Causes of Death, Australia. (3303.0). 2009. (Avustralya'da Ölüm Sebepleri)
2. Miller Bass K, Newschaffer C, Klag M, Bush T. Plasma Lipoprotein Levels as Predictors of Cardiovascular Death in Women. Arch Intern Med 1993;153(19):2209–2216. (Kadınlarda Kardiyovasküler Ölümleri Tetikleyen Plazma Lipoprotein Seviyeleri)
3. Huxley R, Barzi F, Woodward M. Excess risk of fatal coronary heart disease associated with diabetes in men and women: meta-analysis of 37 prospective cohort studies. British Medical Journal 2006; 332:73–78 (Şeker hastası kadın ve erkeklerde ölümcül koroner kalp hastalığı yüksek riski)
4. World Health Organisation (WHO) September 2004. The Atlas of Heart Disease and Stroke. Available at: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_12_women.pdf (accessed September 2007). (Kalp Hastalığı ve Felç Atlası)