



راهنمای رژیم غذایی در مددجویان قلبی



واحد آموزش و پیگیری بیمار

بهار ۱۴۰۳

بازنگری ۳

کد سند: PE-PA-13

توصیه های لازم برای مبتلایان به بیماریهای قلبی عروقی :

* فشار خون خود را کنترل کنید :

فشار خون بالا باعث افزایش بیشتر فعالیت قلب میشود و روند گرفتگی رگ ها را تسریع میکند .
برای کنترل فشار خون استفاده از رژیم غذایی مناسب و کنترل وزن ضروری است .

* وزن خود را کنترل کنید :

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشار خون است یکی از بهترین راهکارها برای کاهش عوارض بیماری های قلبی ، کم کردن وزن و رساندن آن به وزن ایده ال است که این کار با گرفتن رژیم صحیح و اصولی ، زیر نظر متخصص همراه با تحرک بدنی مناسب میتواند انجام شود .

* چربی (کلسترول) خون خود را کاهش

دهید :

* کلسترول نوعی چربی است که در ایجاد گرفتگی رگ ها نقش دارد . کلسترول دو نوع

است : کلسترول بد یا LDL و کلسترول خوب یا HDL باید غلظت LDL را در خون پایین آورد و برعکس غلظت HDL را بالا برد .

* برای این کار ، استفاده از یک برنامه ی غذایی مناسب کاهش وزن ، ورزش مناسب با توجه به شرایط شما و نکشیدن سیگار بسیار کمک کننده است .

* سیگار نکشید ، استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش کار قلب میشود . همچنین سیگار باعث غلیظ شدن خون شده و احتمال لخته را بیشتر میکند .

توجه : انجام فعالیت های بدنی باید حتما با مشورت پزشک و با توجه به وضعیت قلبی شما باشد .

*** توصیه های مهم غذایی :**

۱. در روز ۵-۶ وعده کوچک غذایی مصرف کنید ، یعنی تعداد وعده های غذایی مصرفی شما زیاد و حجم آن کم باشد

حاضری میل نکنید .

* روغن زیتون برای شما مفید است ، به شرط آن که خالص باشد و با سایر روغن ها مخلوط نشده باشد. البته دقت کنید که در مصرف آن زیاد روی نکنید . در ضمن روغن زیتون و روغن مایع معمولی نباید هنگام طبخ حرارت زیادی ببینند.

۵. مصرف میوه ها و سبزیجات به خصوص سیب با پوست ، مرکبات و توت فرنگی برای شما بسیار مفید است .

* میوه ها . سبزیجات ، جوی دوسر ، سبوس جوبه دلیل داشتن فیبر محلول ، باعث کاهش LDL میشوند .



* غذا های شما باید اپیز یا کبابی باشد .

* از مصرف روغنهای جامد ، کره ، خامه ، دنبه ، روغن حیوانی بپرهیزید .

* روغن های مایع را به مقدار کم میل کنید .

* شیر ، ماست ، لبنیات کم چربی مصرف کنید .

* مرغ و ماهی را کاملا بدون پوست میل کنید .

* گوشت های قرمز را به مقدار کم مصرف کنید ، هنگام مصرف کاملا چربیهای آن را جدا کنید .

* مغز ، دل و جگر ، کله و پاچه ، لبنیات پر چرب ، بستنی ، زرده تخم مرغ ، سوسیس . کالباس ، غذا های کنسرو شده ، سسهای پر چرب ، شیرینی ، کیک های خامه دار و غذا های

۲. مصرف مواد غذایی نفاخ باید محدود شوند مانند : کلم ، گل کلم و هر غذایی که با خوردن آن احساس نفخ میکنید .

۳. میزان نمک باید محدود شود :

* سدیم (ماده تشکیل دهنده نمک) به طور طبیعی در مواد غذایی مانند : شیر ، پنیر ، تخم مرغ ، گوشت قرمز ، مرغ و غیره وجود دارد و با مصرف این مواد سدیم وارد بدن میشود . بنابراین از مصرف غذا های پر نمک مانند انواع سسهای آماده مثل : سس گوجه فرنگی ، سس مایونز ، سس فلفل و ... ، انواع شور ها مانند : خیار شور ، زیتون و ... ، غذا های کنسرو شده و حاضری و سوسیس و کالباس خوداری کنید .

* در ترکیب بسیاری از دارو ها سدیم وجود دارد ، بنابراین هرگاه به هر دلیلی داروی جدیدی برای شما تجویز میشود ، حتما با پزشک متخصص در مورد مصرف آن به دلیل فشار خون یا ناراحتی قلبی خود مشورت کنید

۴. برای کنترل چربی خون غذاهای پرچرب و سرخ شده مصرف نکنید .