

توصیه های لازم برای مبتلایان به بیماریهای

قلب و عروقی:

* فشارخون خود را کنترل کنید:

فشارخون بالا باعث افزایش بیشتر فعالیت قلب میشود و روند گرفتگی رگها را تسریع میکند. برای کنترل

فشارخون استفاده از رژیم غذایی مناسب و کنترل وزن ضروری است.

* وزن خود را کنترل کنید:

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشارخون است. یکی از بهترین راهکارها برای کاهش عوارض بیماریهای قلبی، کمکردن وزن و رساندن آن به وزن ایدهآل است که این کار با گرفتن رژیم اصولی و صحیح، 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 رگها نقش دارد. کلسترول دو نوع است:

کلسترول بد یا LDL و کلسترول خوب یا

HDL، باید غلظت LDL را در خون پایین آورد و

بر عکس غلظت HDL را بالا برد.

* برای این کار، استفاده از یک برنامه 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 فعالیتهای بدنی باید حتماً با مشورت

پزشک و با توجه به وضعیت قلبی شما باشد.

* توصیههای مهم غذایی:

1. در روز 5-6 وعدهی کوچک غذایی مصرف

کنید، یعنی تعداد وعدههای غذایی مصرفی شما زیاد و حجم آن کم باشد.

2. مصرف مواد غذایی نفاخ باید محدود شود مانند:

کلم، گلکلم و هر غذایی که با خوردن آن احساس نفخ میکنید.

3. میزان نمک باید محدود شود:

◆ سدیم (ماده تشکیل دهنده نمک) بطور طبیعی

در مواد غذایی مانند: شیر، پنیر، تخممرغ، گوشت

قرمز، مرغ و غیره وجود دارد و با مصرف این مواد

مقداری سدیم وارد بدن میشود.

بنابراین از مصرف غذاهای پرنمک مانند انواع

سسهای آماده مثل: سس گوجهفرنگی، سس -

مایونز، سس فلفل و ...، انواع شورها مانند: خیار -

شور، زیتون و ...، غذاهای کنسرو شده و حاضری و

سوسیس و کالباس خودداری کنید.



راهنمای رژیم غذایی در مددجویان قلبی



بشقاب غذای سالم

MedApple.com

واحد آموزش سلامت
بهار ۱۴۰۳
کدسند: PE-PA-42

بازنگری 3

بستنی، زرده تخم مرغ، سوسیس و کالباس،
غذاهای کنسرو شده، سسهای چرب، شیرینی،
کیکهای خامهدار و غذاهای حاوی میل نکنید.
* روغن زیتون برای شما مفید است، به شرط آن
که خالص باشد و با سایر روغنهای مخلوط نشده
باشد. البته دقت کنید که در مصرف آن زیاده روی
نکنید. در ضمن روغن زیتون و روغن مایع معمولی
نباید هنگام طبخ حرارت زیادی ببینند.

5 مصرف میوهها و سبزیجات به خصوص سیب با
پوست، مرکبات و توت فرنگی برای شما بسیار
مفید است.

* میوهها و سبزیجات، جویدوسر، سبوسجو به
دلیل داشتن فیبر محلول، باعث کاهش LDL
میشوند.



5

♦ در ترکیب بسیاری از داروها سدیم وجود
دارد، بنابراین هرگاه به هر دلیلی داروی جدیدی
برای شما تجویز میشود، حتماً با پزشک متخصص
در مورد مصرف آن به دلیل فشارخون یا ناراحتی
قلبی خود مشورت کنید.
4 برای کنترل چربی خون غذاهای چرب و سرخ
شده مصرف نکنید.

* غذاهای شما باید آبپز یا کبابی باشد.

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

* روغنهای مایع را به مقدار کم میل کنید.

* شیر، ماست و لبنیات کمچربی مصرف کنید.

* مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست میل کنید.

* گوشتهای قرمز را به مقدار کم مصرف کنید،

هنگام مصرف کاملاً چربیهای آن را جدا کنید.

* مغز، دل و جگر، کله و پاچه، لبنیات پر چرب،

4