

## بیمارستان آیت الله مدنی بجستان

### تغذیه بیماران قلبی، عروقی



واحد آموزش و پیگیری بیمار

بهار ۱۴۰۳

کدسند: PE-PA-08

بازنگری ۳

- تا حد امکان روغن کتلت و کوکو را بعد از پخت بوسیله ی دستمال یا کاغذ های جاذب روغن بگیرید .
- تا حد امکان از مصرف گوشتهای فراوری شده مانند هات داگ، سوسیس، ژامبون، ناگت مرغ و گوشت، حتی با عنوان "کم چرب" خودداری کنید.
- ماهی های چرب مانند سالمون که حاوی امگا ۳ بالایی هستند سبب کاهش تری گلیسرید خون و تنظیم (HDL چربی مفید خون) می شود.
- مصرف سیب زمینی را کاهش و مصرف دانه ها و غلات کامل و برنج قهوه ای را افزایش دهید.
- غلات بدون سمبوس مانند برنج سفید و نان سفید سبب اغت سریع قند خون و گرسنگی زودرس می شود و اضافه دریلفت لن سبب چاقی و تجمع در بدن بصورت چربی می شود.
- استعمال دخانیات را ترک کنید : سبب افزایش HDL (چربی خون) و کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی و سکت می شود.
- برنامه ی منظمی برای ورزش داشته باشید.
- ورزش کردن سبب افزایش HDL و کاهش LDL می گردد (۳۰-۴۰ دقیقه ورزش مانند قدم زدن، شنا و... به تعداد ۳ تا ۴ بار در هفته)

- اگر می خواهید LDL کاهش یابد ، مصرف چربی های اشباع را کاهش دهید. چربی های اشباع شد معمولاً با بصورت جامد هستند (مانند روغن های جامد و روغن های حیوانی )، از مصرف این روغن ها باید پرهیز نمود زیرا باعث بالا رفتن کلسترول بد یعنی LDL در خون می شوند.
- چربی موجود در خورش ها و ابگوشت را قبل از سرو کردن جدا کنید.
- غذا هارا بجای سرخ کردن، آب پز کرده یا با حرارت مستقیم بپزید.
- تمام چربیها و پوست را قبل از پخت از گوشت جدا کنید.
- مصرف گوشت قرمز را کاهش و مصرف ماهی و گوشت بدون چربی ماکیان را افزایش دهید.
- مغز دانه ها به کاهش کلسترول خون کمک می کند ، البته در نظر داشته باشید که به دلیل کالری بالا باید به تعادل مصرف شوند.
- بنالر این برای حفظ سلامت قلب ، باید میزان مصرف چربی های ترانس را به حداقل برسانید.

بیماری های قلبی عروقی یکی از شایع ترین بیماریهای غیر واگیر در دنیا و شایع ترین علل مرگ و میر در کشور ما می باشد.

افزایش این نوع بیماری به دلیل تغییر در رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات می باشد. امروزه مردم از غذاهای پرکالری بیشتر استفاده می نمایند و از طرفی تحرک آنها کم شده است، بنابراین یکی از راهکارهای کاهش این بیماریها اصلاح رژیم غذایی و سبک زندگی است.

### مراقبت تغذیه ای در بیماری های قلبی — عروقی و فشار خون بالا (پرفشاری خون)

با تغییرات ساده در سبک زندگی مانند کاهش چربی و نمک رژیم غذایی و فعالیت بدنی منظم میتوان باعث کاهش سطح چربی (کلسترول) و فشار خون شد و حتمال بروز بسیاری از بیماریها از جمله دیابت و بیماری های عروق کرونر قلب را کاهش داد.

- برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسبهای بسته های مواد غذایی دقت کنید.

در میان وعده ها به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پر نمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بو نداده و خام)، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، انواع سبزی (کاهو، جعفری و...) که دارای منیزیم هستند استفاده کنید.

- برخی سبزی ها مثل چغندر، هویج، کلم پیچ، شلغم، اسفناج، کرفس و انواع کلم ها سدیم زیادی دارند و نباید مصرف شوند.

- از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر و ویتامین استفاده شود.

- در برنامه ی غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، و حبوبات، غلات که از منابع پتاسیم هستند (زرد الو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، اب پرتقال، گریب فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند)، بیشتر استفاده کنید.

- مصرف روغن ها را کاهش دهید و از روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دنبه و کره استفاده نکنید و انواع روغن های گیاهی مایع مانند روغن زیتون، روغن سویا یا کلزا را جایگزین نمایید.

- مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، زرده تخم مرغ) در برنامه ی غذایی روزانه کاهش دهید و گوشت ماهی، مرغ و سویا را جایگزین کنید.

- در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال را رعایت کنید.

- روزانه یک قاشق سوپخوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد استفاده نمایید.

- پوست مرغ حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از طبخ، پوست مرغ کاملا جدا شود.

- در مصرف نمک در سر سفره اجتناب نمایید و به جای آن از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه یا اب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.

- نان لواش، نان باگت، نان ساندویچی و به طور کلی نان هایی که با ارد سفید تهیه شده اند و فاقد سبوس هستند را مصرف نکنید.

- بهترین نان از نظر میزان سبوس، نان سنگگ و نان جو است.

- از مصرف غذایی مانند: شیرینی خامه ای، چیپس، نوشابه، کره، روغن حیوانی، روغن نباتی جامد و نیمه جامد، دنبه، مرغ با پوست و گوشت های چرب، ماهی دودی و سایر غذاهای نمک سود شده، غذاهای شور و پر نمک، سوسیس، کالباس و... پرهیز نمایید.

### مراقبت تغذیه ای در پیشگیری و کنترل اختلال چربی خون (کلسترول)

به بیماران مبتلا به چربی خون بالا برای پیشگیری از افزایش چربی خون نکات زیر را آموزش دهید:

مصرف زیاد سبزی و میوه، غلات کامل و... باعث کاهش وزن می شود.