



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

رژیم غذایی مناسب در بیماران قلبی



واحد آموزش به بیمار

تهیه کننده : لیلا مامیان

سوپروایزر آموزشی : (زیبا برفی زاده)

مشاور علمی : دکتر فرور بکتاش

(متخصص قلب و عروق)

رژیم غذایی یک اقدام مناسب و بسیار مهم در پیشگیری و کنترل بیماری قلبی-عروقی است و رعایت کردن چند نکته می تواند به سلامت شما کمک کند.

۱- کاهش چربی های ناسالم

چربی های ترانس که باعث میشود کلسترول بد خون LDL افزایش پیدا کند و کلسترول خوب خون HDL کاهش یابد و خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد.

چربی های ترانس در غذاهای زیر یافت می شود:

شیرینی جات ، کیک و کلوچه .خمیر پیتزا ، غلات بسته بندی شده مثل ذرت بو داده، چپیس و چربی های جامد مثل (خامه ،مارگارین ،روغن های گیاهی نامرغوب)، غذاهای سرخ شده مانند مرغ، ماهی سوخاری، سیب زمینی سرخ شده ،ناگت مرغ و هر چیزی که در لیست مواد تشکیل دهنده آن روغن هیدورژنه باشد .

پرهیز از روغنهای اشباع شده و غذاهای پر کلسترول از جمله کله پاچه ،مغزو جگر،زرده تخم مرغ ،روغن جامد ،دنبه حیوانی

۲- پرهیز از شکر (چربی را با شکر جایگزین نکنید)

به آرامی مصرف شکر را در رژیم غذایی کاهش دهید و خوردن هله هوله های شیرین را متوقف کنید از مصرف نوشیدنی های شیرین پرهیزید.

۳- پرهیز از غذاهای شور و غذاهای فرآوری شده

مانند سوسیس و کالباس

۴- مصرف بیشتر غذاهای پرفیبر

با مصرف غذاهای پرفیبر کلسترول بد خون را پایین بیاورید. از میوه سبزیجات و غلات کامل استفاده کنید

میوه و سبزیجات منبع اصلی ویتامین ها هستند و مواد معدنی ، و دارای کالری کم و چربی و سدیم اندکی دارند عمدتاً میوه هایی که رنگی تر باشند ویتامین بیشتری دارند از جمله ویتامین های آنتی اکسیدان (ضد اکسید) که مانع تجمع پلاکت در رگها می شود.

*ویتامین E در روغن های گیاهی و سبوس گندم و آجیل یافت می شود آجیل بهتر است خام مصرف شود

*ویتامین C در فلفل قرمز ، کلم بروکلی و اسفناج و مرکبات یافت می شود.

*ماکارونی و برنج بدون سبوس را محدود کنید.

توصیه ها:

*مقدار مجاز برای هر وعده غذایی را درک کنید، پرخوری نکنید، غذاهای سنگین باعث درد معده و ناراحتی قلب می شود، استفاده از غذاهای کم نمک و کم چرب، میان وعده از سبزیجات و میوه جات و یا بادام و گردو استفاده شود.

*صبحانه را فراموش نکنید از نان سفید استفاده نکنید، در بیماران نارسایی قلبی (HF) از مصرف مایعات بیش از حد و پشت سر هم خوداری شود. نمک را از سفره حذف کنید. در رستوران مواظب حجم غذایی خود باشید.

*مصرف گوشت بهتر است بخار پز یا کباب پز باشد و از مصرف گوشت سرخ کرده پرهیز کنید .

*مصرف گوجه فرنگی، موز، هلو، زرد آلو، انجیر و انگور فراموش نشود زیرا پتاسیم دارند.

*تخم کتان به دلیل امگا ۳ می توان استفاده کرد.

*مصرف غذاهایی که حاوی چربی های اشباع نشده هستند مثل تخم آفتابگردان، روغن ماهی، ماهی ساردین و زیتون به بهبود عملکرد قلب کمک می کنند.

*مصرف ادویه جات تند مثل فلفل تند، مواد کافین دار مثل قهوه و شکلات و چای غلیظ می تواند ضربان قلب را افزایش دهند.

*فرآورده های لبنی کم چرب استفاده کنید

*لوبیای سیاه شامل اسید فولیک، آنتی اکسیدان، منیزیم همراه با فیبر می باشد که به کنترل کلسترول و سطح قند خون کمک می کند.

*جو دو سر می توان به جای برنج از این ماده غذایی استفاده کرد، جهت درست کردن سوپ به جای ادویه جات تند و نامرغوب می توان از سیر و پیاز در غذاها جهت طعم غذاها استفاده کرد.



۵- پخت و پز در خانه انجام شود.



۶- میزان پروتئین مصرفی و وزن خود را کنترل کنید .

*رسیدن به وزن مناسب برای بدن باعث کاهش موثر خطرات احتمال بیماری قلبی می شود.

*گوشت قرمز را محدودتر کنید در صورت استفاده از گوشت های بدون چربی استفاده کنید .

*گوشت ماهی را هفته ای دو بار در برنامه غذایی جایگزین کنید . گوشت پرندگان نیز قبل از پخت پوست آن را برداشته تا چربی کمتری داشته باشد، حبوبات می تواند جایگزین گوشت شود.