



اصول رژیم غذایی در بیماران قلبی - عروقی

رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم است. فقط کنترل چربی و نمک مصرفی بسیار ضروری می باشد.

استفاده زیاد از چربی های جامد یا اشباع مانند روغن جامد، روغن نارگیل، روغن و کره های حیوانی، لبنیات پرچرب، کله پاچه، دل و جگر، سیراب و شیردان، مغز، غذاهای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنی ها، سس های چرب مثل مایونز، شیرینی و کیک که خامه یا روغن زیاد در تهیه آنها به کار رفته است، باعث افزایش چربی یا کلسترول خون می شود. اگر کلسترول بالا رود به تدریج میتواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکنه مغزی یا سکنه قلبی شود.

جهت کاهش چربی نوع بد (LDL) که در رگها رسوب می کند و افزایش چربی خوب (HDL)، علاوه بر مصرف نکردن مواد غذایی فوق، در رژیم غذایی، چربیهای مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا را در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز، دانه های گیاهی

چرب و انواع آجیل های خام مثل گردو، بادام زمینی، بادام، تخمه آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز استفاده نمایید. استفاده از نارگیل و ماهی های چرب مانند ماهی آزاد، ساردین، ازون برون باید محدود باشد.



توجه:

از مصرف آب میوه های صنعتی، ترش و اسیدی جدا پرهیز نمایید. مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشارخون می شود.

بالا رفتن فشارخون، فشار وارده بر قلب، مغز، کلیه ها، چشم ها، تمام رگ ها و کلیه اعضای بدن را افزایش می دهد. به همین دلیل بیماران مبتلا به فشارخون بالا و نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند.

مصرف قند، شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی و نشاسته ای باید کنترل شود، چون شیرینی و قند زیاد

موجب چاقی، افزایش چربی خون، افزایش قند خون و بیماری دیابت یا مرض قند می شود. استفاده از انواع میوه ها، سبزیها، حبوبات، سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک می کند. فیبرها موجب کاهش کلسترول

خون، کمک به هضم غذا، ایجاد سیری، جلوگیری از پر خوری و تنظیم قند خون می شوند. نان های سبوس دار، غلات، حبوبات، سویا، میوه ها و سبزی ها سرشار از فیبر املاح و ویتامین ها هستند.



مصرف سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو عدد در هفته استفاده شود.

برای جلوگیری از کم خونی فقر آهن سعی کنید در هفته ۲ تا ۳ بار و هر وعده حدود ۱۰۰ گرم گوشت قرمز بدون چربی مانند گوشت گوساله استفاده کنید. مصرف

هو الشافى



موسسه خدمات درمانى البرز

با آرزوى سلامتى و موفقيت

بمفلى آموزشى

مؤد مراقبى و اصول رژيم غذايى در بيماران

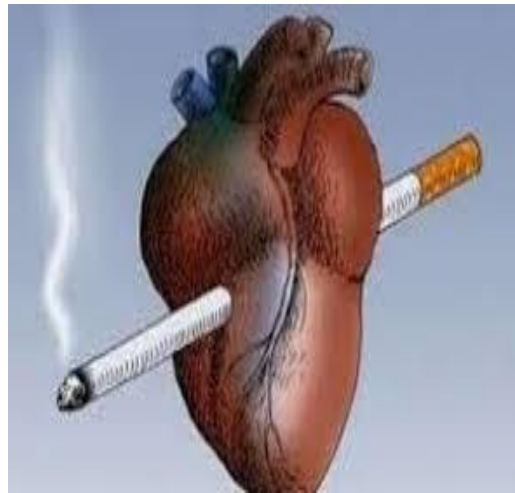
قلبى - عروقى

تهيه كننده : بخش CCU

بازنگرى: ارديبهشت ۹۶

تنظيم: واحد آموزش

توجه كنيد كه علاوه بر چربى خون و فشارخون بالا،
كشيدن سيگار و فشارهاى زندگى، عدم تحرک، چاقى،
قندخون بالا و زمينه هاى ارثى مى توانند سبب ابتلا
به بيماريهاى قلبى و عروقى يا تشديد آنها شوند.



دانه سوياء، كنجد، سبوس گندم، دانه آفتابگردان، نخود،
لوبيا سفيد، عدس، بادام، بادام هندى، فندق و برگه
زردآلو همراه با مواد غذايى حاوى ويتامين C مثل
مركببات، توت ها، گوجه فرنگى و فلفل دلمه اى به
تامين آهن مورد نياز بدن كمك ميكند.

استفاده زياد از انواع نوشابه ها بسيار مضر است. به
جائى آن مى توانيد دوغ كم نمك را جايگزين نوشابه
كنيد.

مصرف شير و ماست كم چرب، دو تا سه ليوان و
مصرف پنير كم نمك به مقدار ۳۰ گرم (به اندازه يك
قوطى كبريت) در روز مجاز است.

در مصرف فلفل تند و مواد كافئين دار مانند قهوه،
شكلات و چائى پر رنگ كه مى توانند ضربان قلب را
افزايش دهند، زياده روى نكنيد.

در صورت نداشتن حساسيت شخصى، مصرف ادويه ها
و ترشى ها در حد معمول بلا مانع است. افزايش وزن
موجب وارد آمدن فشار زيادى بر قلب و ساير اعضاى
بدن مى شود. جهت جلوگيرى از چاقى علاوه بر كنترل
تغذيه خود حتماً روزى سى دقيقه ورزش و پياده روى
كنيد.