

توصیه‌های غذایی مناسب:

۱. روغن‌های اشباع شده و منابع غنی از کلسترول باید محدود شوند؛ روغن‌های جامد و حیوانی، کره، روغن نباتی، چربی‌های چسبیده به گوشت، مغز گوسفند، کلیه گوسفند، جگر مرغ و گوسفند، قلب و امعا و احشاء گوسفند یا گاو، زرده تخم مرغ.
۲. روغن مصرفی بهتر است از انواع گیاهی مانند روغن زیتون، کلزا یا کانولا، کنجد و... باشد. در ضمن روغن زیتون و روغن مایع معمولی نباید هنگام طبخ حرارت زیادی ببینند.



۳. شما مجازید نصف قاشق چای‌خوری نمک در کل روز به همراه غذا استفاده کنید.
۴. ممنوعیت مصرف قند و شکر، عسل، مربا، نوشابه، آبمیوه.

آنچه سبب مشکلات قلبی می‌شود رسوب تدریجی چربی یا پلاک در لایه داخلی دیواره سرخرگ‌هاست.

عوامل ایجاد کننده بیماری: سابقه خانوادگی استرس روانی، سیگار کشیدن، مصرف الکل، مصرف زیاد سرخ کردنی‌ها، زندگی بدون تحرک، چاقی، دیابت و فشارخون بالا.

مهمترین روش‌های پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی: کاهش فشارخون، دریافت رژیم غذایی کم نمک و کم چرب، کاهش وزن اضافی، ترک سیگار.



۵. بادام، پسته و دانه کنجد را در برنامه‌غذایی روزانه خود به میزان کم بگنجانید. مصرف حداقل ۲ عدد گردو نیز خطر حملات قلبی را کاهش می‌دهد.

۶. مصرف ماهی حداقل سه بار در هفته توصیه می‌شود مخصوصاً ماهی‌های روغنی مانند خالمخالی، آزاد، قباد، حلوا، شیر، کیلکا و اوزون برون. این مواد باعث کاهش خطر انعقادخون و همچنین ممانعت از افزایش چربی‌های مضر خون می‌شوند.

۷. الکل برای سیستم قلبی و عروقی شما مضر است و باعث افزایش فشارخون مقاوم به درمان می‌شود، از مصرف آن جداً خودداری نمایید.

۸. پوست مرغ و ماهی را قبل از طبخ جدا کنید.
۹. طبخ غذاها بصورت آب پز یا بخارپز باشد و از مصرف زیاد غذاهای سرخ کرده پرهیزید.
۱۰. افزایش تعداد وعده‌های غذایی و کاهش حجم غذای دریافتی در هر وعده به منظور جلوگیری از نفخ و فشار وارد آمدن به قلب.
۱۱. از مصرف لبنیات پرچرب خودداری شود. لبنیات مصرفی باید کم چرب باشد و در صورتیکه بعد از مصرف لبنیات دچار نفخ می‌شوید بهتر است بجای شیر از ماست یا پنیر کم نمک استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی، وزارت بهداشتی درمانی و پرستاری
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی

تغذیه مناسب در بیماریهای قلبی - عروقی

در صورت داشتن هرگونه سؤال یا مشکل در مراقبت از خود، می توانید با شماره تلفن 31626166-31626156 در تمام ساعات روز تماس فرمایید و آموزشهای لازم را رایگان دریافت نمایید.



واحد آموزش سلامت

۱۷. بجای نمک، شکر و چربی‌های ترانس، سبزیجات تازه را به رژیم غذایی خود بیافزایید. بعضی از آنها که شامل آنتی‌اکسیدان نیز هستند عبارتند از: آویشن، رزماری، یونه کوهی. همچنین استفاده از سرکه، خردل و زردچوبه نیز مفید است.

۱۸. دانه کتان بعلت وجود امگا ۳، لیگنان و فیبر برای قلب بسیار مفید است که بهتر است گاهی بصورت آسیاب کرده و اضافه شده به ماست، حبوبات، غلات یا سالاد استفاده کرد.

۱۹. گیلاس دارای آنتوسیانین است که به حفظ سلامت عروق کمک می‌کند و مصرف این میوه حتی بصورت خشک شده در غیرفصل بهره برداری نیز برای سلامت قلب مفید است.

۲۰. پرتقال بعلت دارا بودن فیبر محلول پکتین در کاهش کلسترول خون و بعلت دارا بودن پتاسیم بالا در کاهش فشارخون بسیار موثر است. همچنین این میوه بعلت محتوای بالای آنتی‌اکسیدان هسپریدین موجب کاهش فشارخون و بهبود متوسط عملکرد عروق خونی شود.

۲۱. فراموش نکنید تاثیر سابقه خانوادگی در ایجاد مشکلات قلبی زیاد است، بنابراین مطالب این پمفلت آموزشی را به نزدیکانتان انتقال دهید.

منابع:

- اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس
- تغذیه مادران

۱۲. یک پیاله سوپ حاوی جو مخصوصا جو دوسر حداقل یکبار در روز بعنوان پیش غذا میل کنید.

۱۳. مصرف روزانه سیر بعنوان یک ماده غذایی موثر در کاهش چربی خون و فشارخون بصورت خام در صورت نداشتن ناراحتی معده توصیه می‌شود.

۱۴. مواد غذایی مفید برای قلب: پیاز قرمز، کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، کلم بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه و عصاره مخمر دارای ویتامین‌های گروه B خصوصا اسیدفولیکی که بصورت طبیعی در مواد غذایی یافت می‌شود البته در صورتیکه سبب ایجاد نفخ نشود. این مواد می‌توانند با کاهش هموسیستئین از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری کند.

۱۵. حبوبات مانند نخود، عدس، لوبیا سبز، نخودسبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، نخود خشک و غیره برای شما مفید است، در حد معمول می‌توانید میل کنید، البته حتماً قبل از مصرف حداقل ۲ ساعت آنرا در آب خیسانده و پس از ریختن آب آنرا کاملاً پخته سپس میل کنید.

۱۶. مصرف ادویه‌جات تند مانند فلفل و مواد کافئین‌دار مانند قهوه، شکلات و چای غلیظ می‌توانند ضربان قلب را افزایش دهند و بنابراین در مصرف آنها باید اعتدال را رعایت کرد.