

رژیم غذایی در بیماران قلبی عروقی

در این بیماران کنترل میزان چربی، نمک و قند مصرفی بسیار حائز اهمیت است، لذا جهت کنترل و اصلاح چربیهای خون و نیز فشار خون رعایت نکات زیر ضروری است:

۱- استفاده از چربیهای جامد یا اشباع مثل روغن جامد، روغن نارگیل، روغنها و کره‌های حیوانی، لبنیات پرچرب، کله‌پاچه، دل و جگر، سیراب و شیردان، مغز، پوست مرغ و قسمت‌های چرب گوشت و مرغ، غذاهای چرب و غوطه‌ور در روغن مثل سرخ کردنی‌ها، سس‌های چرب مثل مایونز، شیرینی و کیک‌هایی که خامه و روغن زیادی در تهیه آنها بکار رفته است ممنوع می‌باشد. افزایش چربی یا کلسترول بد خون (LDL) بتدریج می‌تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکته قلبی یا سکته مغزی شود.

۲- جهت افزایش چربی مفید خون (HDL) در رژیم غذایی می‌توان از روغن زیتون و روغن کانولا در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز، دانه‌های گیاهی چرب و انواع آجیل‌های خام مثل گردو، بادام، بادام زمینی، تخمه آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز (بجز پسته و نارگیل) و ماهی‌های چرب مثل ماهی آزاد، ساردین و ازون برون بطور هفتگی استفاده نمود

۳- استفاده از انواع میوه‌ها، سبزیها، حبوبات، سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول بد خون کمک می‌کند.

۴- فیبرها موجب کاهش کلسترول بد خون، کمک به هضم غذا، ایجاد سیری، جلوگیری از پرخوری و تنظیم قند خون می‌شوند. نانهای سبوس‌دار، غلات، حبوبات، سویا، میوه‌ها و سبزیها سرشار از فیبر، املاح و ویتامین‌ها هستند.

۵- مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار خون می‌شود. بالا رفتن فشار خون، فشار وارده بر قلب، مغز، کلیه‌ها، چشم‌ها، تمام رگها و اعضای بدن را افزایش می‌دهد به همین دلیل بیماران فشار خونی و مبتلا به نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند و افراد مبتلا به بیماری قلبی نیز بهتر است جهت کاهش بار قلب از رژیم غذایی کم نمک استفاده نمایند.

۶- مصرف قند و شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی شیرین و نشاسته‌ای باید کنترل شود؛ چون شیرینی زیاد موجب چاقی، افزایش تری‌گلیسیرید خون، افزایش قند خون و بیماری دیابت یا مرض قند می‌شود.

«بسمه تعالی»



رژیم غذایی در بیماران قلبی عروقی



واحد آموزش سلامت

۱۱- در مصرف فلفل تند و مواد کافئین دار مثل قهوه، شکلات و چای غلیظ که می‌توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند، زیاده روی نفرمایید.
۱۲- در صورت نداشتن حساسیت شخصی، مصرف ادویه‌ها و ترشی‌ها در حد معمول بلا مانع است.
۱۳- استفاده زیاد و دائمی از انواع نوشابه‌ها بسیار مضر است، دوغ کم نمک را جایگزین نوشابه‌ها کنید.
۱۴- اگر وزن شما بیش از حد ایده‌آل است، سعی کنید با کاهش وزن تحت نظر یک متخصص تغذیه به وزن ایده‌آل خود برسید.



آدرس : بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن : ۴ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱
ایمیل : info @ mehregan-hospital.com

۷- مصرف شیر و ماست کم چرب، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک به مقدار ۳۰ گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز است.
۸- مصرف سفیده تخم مرغ بدلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو وعده در هفته مصرف شود.
۹- توجه داشته باشید که در رژیم غذایی خود بیشتر از مرغ و ماهی بصورت پخته یا کبابی استفاده کنید و جهت جلوگیری از کم خونی فقر آهن سعی کنید در هفته ۲ تا ۳ بار و هر وعده حدود صد گرم گوشت قرمز بدون چربی (ترجیحاً گوساله) استفاده کنید.
۱۰- مصرف دانه سویا، کنجد، سبوس گندم، دانه آفتابگردان، نخود، لوبیا سفید، عدس، بادام، بادام هندی، فندق و برگه زردآلو همراه با مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات، توتها، گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ای به تأمین آهن بدن کمک می‌کند.

