

به نام خدا

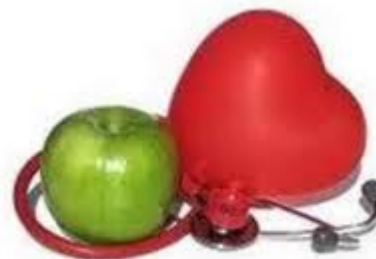


رژیم غذایی در بیماران قلبی

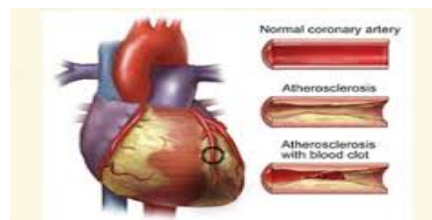
تهیه کننده:

(دپارتمان آموزشی به بیماران)

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 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 آن ها به کاررفته است، باعث افزایش چربی یا کلسترول خون می شود. اگر کلسترول بالا رود به تدریج می تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکته مغزی یا سکته قلبی شود.



چهار کاهش چربی نوع بد (LDL) که در رگ ها رسوب می کند و افزایش چربی خوب (HDL)، علاوه بر مصرف نکردن مواد غذایی بالا در رژیم غذایی، چربی های مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا را در حد یک تا دو قاشق غذا خوری 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. از مصرف آب میوه های صنعتی، ترش و اسیدی جدا پرهیز نمایید.

مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار خون می شود. بالا رفتن فشار خون، 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 فشار خون 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 شوند. چون شیرینی و قند زیاد موجب چاقی، افزایش چربی خون، افزایش قند خون و بیماری دیابت و یا مرض قند می شود.

استفاده از انواع میوه ها، سبزی ها، 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 پرخوری و تنظیم قند خون می شود. 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 با رهر وعده حدود ۱۰۰ گرم گوشت قرمر بدون چربی مانند گوشت گوساله استفاده کنید. مصرف دانه سویا، کنجد، سیوس گندم، دانه آفتابگردان، نخود، لوبیا سفید، عدس، بادام، بادام هندی، فندق و برگه زردآلو با مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات، توت، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به تامین آهن مورد نیاز بدن کمک می کند.



استفاده زیاد از انواع نوشا به ها بسیار مضر است. به جای آن می توانید دوغ کم نمک را جایگزین نوشابه نمایید.



مصرف شیر و ماست کم چرب، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک به مقدار ۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت) در روز مجاز است.

در مصرف فلفل تند و مواد کافئین دار مانند قهوه و شکلات و چای پررنگ که می توانند ضربان قلب را افزایش دهد، زیاده روی نکنید.

در صورت نداشتن حساسیت شخصی، مصرف ترشی ها و ادویه ها در حد معمول بلا مانع است.

افزایش وزن موجب وارد آمدن فشار زیادی بر قلب و سایر اعضای بدن می شود. جهت جلوگیری از چاقی علاوه بر کنترل تغذیه خود حتما روزی ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید. توجه کنید علاوه بر چربی خون و فشار خون بالا، کشیدن سیگار و فشارهای زندگی، عدم تحرک، چاقی، قند خون بالا و زمینه های ارثی می توانند سبب ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی یا تشدید آن ها شوند.