



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی (ع)

مراغه

موضوع:

راهنمای تغذیه ای برای بیماران قلبی
عروقی و بیماران دارای فشارخون و

چربی خون بالا



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

بهار 1402

* در صورت مصرف گیاهان دارویی با پزشک خود مشورت کنید.

* بعد از کسب اجازه از پزشک معالج روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی در سطوح صاف داشته باشید و این پیاده روی نباید به نحوی باشد که باعث درد قفسه سینه شود.

* افزایش مصرف میوه ها و سبزیجات رنگی به ویژه به رنگ قرمز یا بنفش تیره (مثل کلم بنفش، بادمجان، گیلاس، آلبالو و ...)



* از مصرف دخانیات و الکل خودداری کنید.



* از مصرف ادویه جات تند مثل فلفل تند و مواد غذایی حاوی کافئین از جمله قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه و چای پررنگ **خودداری کنید** چون این مواد **ضربان قلب را افزایش می دهند**.

* مصرف فرآورده های سویا همچون کره سویا یا آجیل سویا توصیه می شود.

* مصرف قند، شکر، عسل، مربا، خرما و تمام مواد شیرین و نشاسته ای (سیب زمینی، نخود فرنگی، باقلا، ذرت، ماکارونی و ...) **باید محدود شود**.

* فیبرها ترکیباتی هستند که در دیواره سلول های گیاهان مثل سبزی ها، میوه ها، سبوس، غلات کامل، حبوبات و مغزها وجود دارند. **مصرف فیبرها** خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را **کاهش** داده و همچنین موجب **پیشگیری از یبوست** می شود.

* به جای تنقلات تجاری که ارزش غذایی کمی دارند از خشکبار (برگه زردآلو، کشمش و ...) و سبزی های تازه (هویج، گل کلم، خیار، گوجه فرنگی و ...) به عنوان میان وعده استفاده کنید.

اهمیت تغذیه در درمان بیماری قلبی

بیماری‌های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. همچنین شایع‌ترین علل مرگ و میر در کشور ما نیز بیماری‌های قلبی عروقی می‌باشد. افزایش این نوع بیماری به دلیل تغییرات در رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات می‌باشد.

عوامل موثر در بروز بیماری‌های قلبی عروقی

رژیم غذایی نامناسب، چاقی یا اضافه وزن، اختلال در چربی‌های خون (بالا بودن سطح کلسترول خون)، فشار خون بالا، کم تحرکی، دخانیات و استرس و فشارهای روحی و روانی

چاقی یا اضافه وزن

با توجه به اینکه چاقی سبب ایجاد و تشدید بیماری‌های قلبی عروقی، پرفشاری خون و چربی خون می‌گردد باید وزن شما در حد طبیعی ثابت بماند و در صورت داشتن اضافه وزن یا چاقی با کمک رژیم غذایی و فعالیت بدنی، وزن خود را به وزن ایده آل برسانید.

توصیه های تغذیه ای

* از مصرف روغن های جامد، روغن حیوانی، دنبه، سس های چرب و کره گیاهی خودداری کرده و از روغن های مایع (مثل روغن هسته انگور، زیتون، کنجد، سویا، آفتابگردان، کلزا و کانولا) استفاده نمایید.

* از بین روغن های مایع مصرف روغن زیتون، کانولا و یا کلزا ارجحیت دارند.

* چربی گوشت، پوست مرغ و پوست ماهی را قبل از پخت جدا کنید.

* از مصرف سس مایونز، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز گوسفند، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید.

* در هفته بیشتر از 4 زرده تخم مرغ مصرف نکنید.

* بیشتر گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید (مرغ، ماهی و بلدرچین) باشد و هفته ای حداقل دو مرتبه ماهی سرشار از امگا 3 (مثل ماهی ساردین، ماهی آزاد و...) استفاده کرده و از مصرف کنسرو ماهی خودداری کنید.

* از انواع لبنیات (شیر، ماست، پنیر و...) کم چرب مصرف کنید.

* از مغزهایی مثل گردو، فندق و بادام که دارای چربی های مفید هستند به مقدار مناسب استفاده کنید.

* از مصرف مواد غذایی زیر به دلیل داشت نمک زیاد خودداری کنید

* خیار شور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار و به طور کلی هر غذای آماده ای که در تهیه ی آن نمک به کار رفته است.

* جهت بهبود طعم غذاها از آبلیمو طبیعی (فاقد نمک) و یا از آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی، سبزیجات معطر مانند آویشن، نعناع، شوید و غیره استفاده نمایید.