



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

بهار ۱۴۰۲

* 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، گیلان، 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، کم‌تحركی، 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 ۴ 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 ۳ (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.