

توصیه های لازم برای مبتلایان به بیماریهای

قلب و عروقی:

* فشار خون خود را کنترل کنید:

فشار خون بالا باعث افزایش بیشتر فعالیت قلب

میشود و روند گرفتگی رگها را تسریع میکند.

برای کنترل فشار خون استفاده از رژیم غذایی

مناسب و کنترل وزن ضروری است.

* وزن خود را کنترل کنید:

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشار خون

است. یکی از بهترین راهکارها برای کاهش

عوارض بیماریهای قلبی، کم کردن وزن و رساندن

آن به وزن ایدهآل است که این کار با گرفتن رژیم

اصولی و صحیح، زیر نظر متخصص همراه با

تحرک بدنی مناسب میتواند انجام شود.

* چربی (کلسترول خون خود را کاهش

دهید:

* کلسترول نوعی چربی است که در ایجاد

گرفتگی رگها نقش دارد. کلسترول دو نوع است:

کلسترول بد یا LDL و کلسترول خوب یا HDL،

باید غلظت LDL را در خون پایین آورد و بر عکس

غلظت HDL را بالا برد.

برای این کار، استفاده از یک برنامه ی غذایی

مناسب کاهش وزن، ورزش مناسب با توجه به

شرایط شما و نکشیدن سیگار بسیار کمک کننده

است. * سیگار نکشید، استعمال دخانیات باعث

افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش کار قلب

میشود. همچنین سیگار باعث غلیظ شدن خون

شده و احتمال لخته را بیشتر میکند. توجه: انجام

فعالتهای بدنی باید حتما با مشورت

پزشک و با توجه به وضعیت قلبی شما باشد.

* توصیه های مهم غذایی:

۱- در روز ۶-۵ وعده ی کوچک غذایی مصرف

کنید، یعنی تعداد وعده های غذایی مصرفی شما

زیاد و حجم آن کم باشد.

۲- مصرف موادغذایی نفاخ باید محدود شود

مانند:

کلم، گل کلم و هر غذایی که با خوردن آن

احساس

نفخ میکنید.

۳-میزان نمک باید محدود شود:

* سدیم (ماده تشکیل دهنده نمک) بطور طبیعی

در مواد غذایی مانند: شیر، پنیر، تخم مرغ، گوشت

قرمز، مرغ و غیره وجود دارد و با مصرف این مواد

مقداری سدیم وارد بدن میشود.

بنابراین از مصرف غذاهای پر نمک مانند انواع

سس های آماده مثل: سس گوجه فرنگی، سس

مایونز، سس فلفل و ...، انواع شورها مانند:

خیارشور، زیتون و ...، غذاهای کنسرو شده و

حاضری و سوسیس و کالباس خودداری کنید.

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان چهارمحال و بختیاری

راهنمای رژیم غذایی در مددجویان قلبی



Email: kashani@skums.ac.ir

گرد آورنده و تنظیم: فاطمه کامکار

تایید کننده: دکتر یداللهی

کد پمفلت: KH/PE/ICU/6

طراحی و تدوین: واحد آموزش

بازنگری: 1402

زیر نظر واحد آموزش مرکز

غذاهای کنسرو شده، سس های چرب، شیرینی، کیک های خامه دار و غذاهای حاضری میل نکنید.

*روغن زیتون برای شما مفید است، به شرط آن که خالص باشد و با سایر روغن ها مخلوط نشده باشد. البته دقت کنید که در مصرف آن زیاده

روی

نکنید. در ضمن روغن زیتون و روغن مایع معمولی

نباید هنگام طبخ حرارت زیادی ببینند.

۵- مصرف میوه ها و سبزیجات به خصوص سیب با

پوست، مرکبات و توت فرنگی برای شما بسیار مفید است.

* میوه ها و سبزیجات، جودوسر، سبوس جو به

دلیل داشتن فیبر محلول، باعث کاهش LDL

میشوند.

* در ترکیب بسیاری از داروها سدیم وجود دارد، بنابراین هرگاه به هر دلیلی داروی جدیدی برای شما تجویز میشود، حتما با پزشک متخصص در مورد مصرف آن به دلیل فشار خون یا ناراحتی قلبی خود مشورت کنید.

۴- برای کنترل چربی خون غذاهای چرب و سرخ شده مصرف نکنید.

*غذاهای شما باید آبپز یا کبابی باشد.

* از مصرف روغن های جامد، کره، خامه، دنبه، روغن حیوانی پرهیزید.

*روغن های مایع را به مقدار کم میل کنید.

*شیر، ماست و لبنیات کم چربی مصرف کنید.

* مرغ و ماهی را کاملا بدون پوست میل کنید.

به گوشت های قرمز را به مقدار کم مصرف کنید،

هنگام مصرف کاملا چربی های آن را جدا کنید.

مغز، دل و جگر، کله و پاچه، لبنیات پر چرب،

بستنی، زرده تخم مرغ، سوسیس و کالباس،