

مرکز آموزشی - درمانی

شهادای هفتم تیر

رژیم غذایی بیماران قلبی و عروقی



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمار

سایت بیمارستان:

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

55237260

شماره های تماس:

55228581-4

داخلی - 331

تاریخ تهیه: فروردین 98

تاریخ بازنگری: مهر 99

تاریخ ابلاغ: اردیبهشت 98

فرد تأیید کننده: دکتر مهتاب

کد: p-c-013

ماهی:

بهترین غذا برای بیماران قلبی است و این افراد باید حداقل هفته ای سه مرتبه غذای دریایی مصرف کنند. طی تحقیقات بسیار، روغن ماهی ها موجب کاهش چربی های خون می شود و از رسوب چربی در دیواره عروق جلوگیری می کنند. ماهی های سردین، قزل آلا و سالمون بیش از سایر ماهی ها دارای امگا 3 هستند.

قرص های مکمل ویتامین E و چربی های امگا 3:

برای افراد دچار عوارض قلبی مفید است و باید طبق دستور مصرف شود.

"توجه کنید که علاوه بر چربی خون و فشار خون بالا، کشیدن سیگار، استرس و فشارهای زندگی، عدم تحرک، چاقی، قند خون بالا و زمینه های ارثی می توانند سبب ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی شوند."

رژیم غذایی بیماران قلبی و عروقی :

بیماری رگ های قلب (عروق کرونر) ناشی از رسوب چربی بر دیواره ی عروق قلب است که با مسدود شدن کامل رگ ، درد و سکتة قلبی بروز می کند . اساس رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم است ، فقط کنترل مقدار چربی ، نمک و شیرینی مصرفی بسیار ضروری است .

روش های مناسب پیش گیری از بروز بیماری های قلبی :

- 1) پایین نگه داشتن سطح فشار خون
- 2) دریافت رژیم غذایی کم چربی
- 3) کاهش وزن اضافی
- 4) ترک سیگار

کسانی که یک بار دچار سکتة قلبی شده اند یا سابقه خانوادگی سکتة دارند باید از مواد زیر که برای بروز بیماری های قلبی خطرناک است پرهیز کنند .

روغن های اشباع و کلسترول :

روغن های اشباع شده ، خطرناکترین عامل برای بیماران قلبی و افراد در معرض خطر است .

این روغن ها شامل:

روغن جامد حیوانی - کره - روغن جامد نباتی و چربیهای چسبیده به گوشت هستند که تا حد امکان باید کمتر مصرف شوند .

- پس خوردن گوشت قرمز فقط 3 بار در هفته برای افرادی که دارای چربی خون بالا هستند به میزان کم ، مجاز است

- لبنیات خیلی کم چربی مصرف شود . ماست و شیر 1/5 % چربی
- از خوردن سوسیس و کالباس ، شیرینی های پرچربی و پرخامه ، سس ها و کباب های کوبیده که پر از چربی است ، آبگوشت پرچربی ، دل و جگر و مغز ، کله پاچه و سیرابی پرهیز کنید .
- در مصرف لفل تند و مواد کافئین دار مثل قهوه ، شکلات و چای غلیظ که می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند ، زیاده روی نفرمائید .

نمک :

- مصرف آن را به 3-4 گرم در روز محدود شود . یعنی شما مجاز هستید یک قاشق مرباخوری نمک را روزانه به همراه غذا مصرف کنید .
- نمک را سر سفره نیاورید .
- از خوردن تنقلات شور مثل چیپس ، پفک ، خیارشور ، ترشی شور و سبزیجات خودداری کنید .

قندهای ساده :

- شکر ، قند ، شیرینی و نان های سفید و بدون سبوس کمتر مصرف شود . مصرف قند و شکر ، عسل ، خرما و تمام مواد غذایی شیرین و نشاسته ای باید کنترل شود . زیرا موجب چاقی ، افزایش تری گلیسیرید خون ، افزایش قند خون و بیماری دیابت می شود .

تخم مرغ به 3 عدد در هفته محدود شود .

چه غذاهایی برای بیمار قلبی خوب است :

سبزیجات و میوه ها :

که هم دارای ویتامین زیاد و هم فیبر بالا هستند ، چربی خون و قند خون را کاهش می دهند . ضمناً به عبور غذا از دستگاه گوارش نیز کمک می کنند و احتمال ابتلا به سرطان را پایین می آورند . (جوانه گندم ، کلم برگ ، کلم قرمز ، گل کلم ، کلم بروکسل ، بروکلی ، شلغم ، چغندر ، اسفناج ، مارچوبه ، لوبیا سبز و نخود سبز .) ، (هر روز می توانید سالاد مفصل و لذیذی از این مواد غذایی تهیه و میل کنید .)

لبنیات کم چربی :

تأمین کننده کلسیم و پروتئین مورد نیاز فرد بیمار هستند .

نان های سبوس دار :

هم حاوی ویتامین B زیاد و هم کاهش دهنده چربی خون هستند مثل نان بربری ، نان سنگک و نان جوی سبوس دار .

حبوبات :

تأمین کننده پروتئین کافی و کم چربی هستند و املاح زیادی دارند .

روغن های مایع :

بهترین روغن برای افراد مبتلا به بیماری های قلب و عروق ، روغن مایع کانولا و آفتابگردان برای پخت غذا و خصوصاً روغن زیتون روی سالاد است .

