

## ■ آموزش به بیمار و خانواده



■ تغذیه سالم در بیماران قلب و عروق

اسفند ۱۴۰۱

دفتر آموزش پرستاری مرکز قلب تهران

با تشکر از دکتر پیام فرح بخش متخصص تغذیه و رژیم درمانی

## ● راهنمای غذایی بیماران قلبی - عروقی :

در رژیم غذایی بیماران قلبی، کنترل میزان چربی، نمک و قند مصرفی بسیار اهمیت دارد.

### ● مصرف چربی ها :

- غذاهای کم چربی را جایگزین غذاهای پرچرب کنید.
- مصرف چربی های اشباع ( چربی هایی که در دمای اتاق جامد هستند) مثل روغن های جامد، روغن ها و کره های حیوانی، لبنیات پرچرب، کله پاچه، دل و جگر، سیراب، شیردان، مغز، پوست مرغ و قسمت های چرب گوشت، سس مایونز و شیرینی خامه ای، پنیر پیتزا و فست فودها توصیه نمی شود.
- مصرف چربی های اشباع نشده (چربی های که در دمای اتاق مایع هستند) مثل روغن زیتون، روغن کانولا، روغن کنجد و روغن آفتابگردان به اندازه محدود بلامانع است.



- دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل: گردو، بادام، بادام زمینی و تخمه آفتابگردان ( به جز نارگیل) در حد نصف استکان در روز مجاز می باشد.
- می توانید از گوشت ماهی به صورت تنوری حداقل هفته ای ۲-۳ بار استفاده کنید.

## ● مصرف نمک :

- مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار خون می شود. بالا رفتن فشار خون، فشار وارد بر قلب و تمام رگ های بدن را افزایش می دهد.
- بیماران مبتلا به فشار خون و نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند مثل : خیار شور، زیتون شور، سوسیس و کالباس، چیپس، ماهی دودی، بیسکویت های شور، کنسروها، مواد غذایی آماده و نیمه آماده.
- شما می توانید غذای کم نمک خود را با اضافه کردن لیمو، گوره، سرکه و سایر ادویه های مجاز (آویشن، دارچین، فلفل، زنجبیل، رزماری، برگ بو و ...) خوش طعم کنید. نمکدان را از سفره خود حذف کنید.

## ● مصرف قندها :

مصرف قند، شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی شیرین (شربت، کمپوت، آبمیوه های طبیعی، نوشابه، ماءالشعیر) و نشاسته ای باید کنترل شود چون شیرینی زیاد موجب چاقی، افزایش چربی خون و افزایش قند خون می شود. در حقیقت مصرف قندها، عوامل خطر ساز بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

## ● سایر توصیه های غذایی :

- ۱- در صورت ابتلا به فشار خون بالا، بهتر است سبزی خوردن و سالاد بیشتر مصرف کنید.
- ۲- مصرف شیر و ماست کم چرب، ۲ تا ۳ لیوان و پنیر کم چرب و کم نمک به مقدار ۳۰ گرم ( یک قوطی کبریت ) در روز مجاز است.

- ۳- روزانه یک عدد تخم مرغ می توانید میل نمایید.
- ۴- بیشتر گوشت سفید مصرف کنید مثل مرغ و ماهی بدون پوست. البته برای جلوگیری از کم خونی می توانید در هفته ۲ تا ۳ بار ( هر بار حدود صد گرم ) گوشت قرمز بدون چربی، ترجیحاً گوشت گوساله لخم استفاده کنید.
- ۵- در مصرف مواد کافئین دار مثل قهوه، شکلات و چای غلیظ که می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند زیاده روی نکنید. مصرف فلفل را محدود کنید اما مصرف ادویه هایی مثل زرد چوبه، سماق و زعفران در حد معمول بلامانع است. انواع ترشی ها اگر تند نباشند می توانید استفاده نمایید.
- ۶- مصرف دانه سویا، کنجد، سبوس گندم، دانه آفتابگردان، نخود، انواع لوبیا، عدس، بادام، بادام هندی، فندق، برگه زردآلو، مرکبات، توت، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای در حد معمول برای شما مفید است .
- ۷- تا حد امکان غذاها را به صورت آب پز و یا در تابه های دوطرفه یا فر آماده کنید.
- ۸- انواع میوه ها و سبزیجات تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید .
- ۹- از مصرف انواع کمپوت و آب میوه های آماده و انواع نوشابه بپرهیزید. بهتر است کمپوت خانگی بدون شکر یا با شکر رژیمی و دوغ کم نمک را جایگزین کنید.