

بیماری های قلبی عروقی یکی از دلایل عمده مرگ و میر در دنیای ما باشد. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۵، ۱۷/۷ میلیون نفر در جهان به دلیل بیماریهای قلبی عروقی جان خود را از دست داده اند

عوامل زیادی در بروز بیماریهای قلبی عروقی مؤثرند که عبارتند از:

- فشارخون بالا
- (LDL) افزایش کلسترول بدخون
- (TG) افزایش تری گلیسرید
- (HDL) کاهش کلسترول مفیدخون
- سن بالای ۴۵ برای آقایان و سن بالای ۵۵ برای خانمها
- سابقه خانوادگی
- تغذیه ناسالم، اضافه وزن و چاقی
- استرس و خواب ناکافی
- مصرف تنباکو و الکل

### توصیه های مؤثر در کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی:

تغییر شیوه ی زندگی از جمله اصلاح عادات غذایی افزایش تحرک بدنی و ترک دخانیات از مؤثرترین اقدامات در پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی عروقی و مرگ و میر ناشی از آنهاست

#### ۱- رعایت اصول تنوع و تعادل در رژیم غذایی:

روزانه از تمامی گروه غذایی مانند، غلات، حبوبات، لبنیات، گوشت و سبزیجات و میوه هادر حد تعادل استفاده نمایید

#### ۲- کاهش مصرف کلسترول و چربی های اشباع:

برای کاهش کلسترول بدخون، مصرف چربی های جامد مانند: پیه، لبنیات

پرچرب، کره و خامه، امعا و احشاء، روغن نارگیل، روغن هسته خرما یعنی پالم را کاهش دهید. توصیه می شود روغن های حیوانی و روغن نباتی را با روغن های غیر اشباع یا مانند روغن کانولا و روغن زیتون جایگزین نمایید. از چربی های مفید مانند آجیل خام و گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی روزانه استفاده نمایید. همچنین توصیه می شود افرادی که کلسترول خون بالایی دارند از تخم مرغ بیش از ۳ بار در هفته استفاده نکنند.

#### ۳- کاهش مصرف مواد قندی و کربوهیدرات تصفیه شده:

از مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی، نانهای سفید (لواش، تافتون، نان باگت سفید) شیرینی، شکلات، مربا، عسل، آمپوه های صنعتی، دلستر و نوشابه های گازدار جهت جلوگیری از افزایش وزن، چربی و فشارخون خودداری کنید.

#### ۴- افزایش مصرف فیبر:

فیبر موجود در مواد غذایی به دو گروه محلول و نامحلول تقسیم میشوند. فیبرهای محلول در منابعی مانند جو دوسر، حبوبات و میوه ها وجود دارند که باعث کند شدن حرکت غذا در لوله گوارش و تاخیر در جذب گلوکز از روده ها به خون و کاهش کلسترول بدخون می شوند.



فیبرهای نامحلول در سبوس گندم، نان و غلات سبوسدار و سبزی ها وجود دارند که موجب تسهیل حرکات لوله گوارش و افزایش احساس سیری، کاهش اشتها و پیشگیری از یبوست می شود

#### ۵- افزایش مصرف میوه و سبزی:

مصرف زیاد سبزیجات و میوه ها به دلیل داشتن مقادیر زیادی پتاسیم، فیبر، ویتامین و انواع آنتی اکسیدان منجر به پیشگیری از بروز بیماری های قلبی عروقی می شوند. بنابراین مصرف روزانه ۳ تا ۵ واحد سبزی (هر واحد سبزی معادل است با ۱ عدد گوجه یا خیار یا هویج یا ۱ لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته) و ۲ تا ۴ واحد میوه (۱ واحد میوه معادل ۱ عدد سیب، پرتغال، نارنگی، کیوی) یا (۱ لیوان هندوانه یا طالبی) یا (نصف میوه هایی مانند موز، گریپ فورت، گلابی، انار و انبه) یا (۱۲ عدد گیلاس یا آلبالو) یا (۳ عدد زردآلو) یا (۱/۵ عدد انجیر خشک یا تازه) و (۲ قاشق غذاخوری کشمش یا ۱۷ حبه انگور) یا (نصف لیوان توت تازه یا آب میوه هایی به جز انگور و آلو) (۱/۳ لیوان) معادل می باشد) توصیه می شود.

#### ۶- کاهش مصرف نمک:

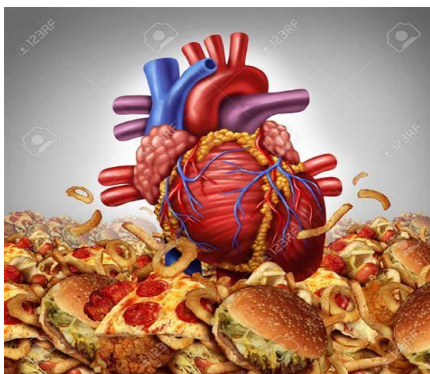
مصرف نمک به هنگام طبخ غذا را کاهش داده و از نمکدان سرسرفه استفاده نکنید. مصرف غذاهای کنسرو شده و مواد غذایی بسته بندی شده ی آماده حاوی مقادیر زیاد نمک را کاهش دهید. از مصرف بیش از حد غذاهای شور مانند: ماهی دودی، آجیل شور، خیار شور، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس بپرهیزید. افراد مبتلا به فشارخون بالا نیز باید از مصرف برخی از سبزیجات حاوی مقادیر زیاد سدیم مانند: اسفناج، کرفس، ریواس و شلغم خودداری کنند. جهت بهبود طعم غذاها از سبزی های تازه، سیر، لیمو ترش تازه، آب نارنج، آویشن، شوید و... به جای نمک استفاده کنید. از نمک در حد مجاز توصیه شده برای پیشگیری از بیماری قلبی (روزانه ۵ گرم یا ۱ قاشق چایخوری) استفاده نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
فصلت بهداشت و درمان

بیمارستان برکت امام خمینی

## تغذیه سالم و قلب سالم



تهیه و تنظیم: نسیم محمدی

کارشناس پرستاری

منبع: بیماریهای قلب و عروق

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

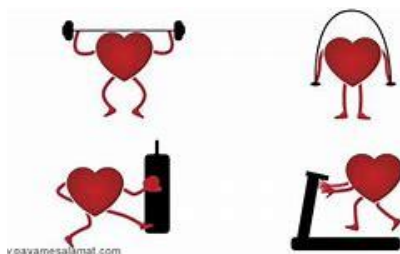
تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹

Barekat-nc/c-pam

واحد آموزش سلامت

### ۱۰- ترک دخانیات

### ۱۱- کنترل استرس روحی روانی



### منابع:

◆ هینکل، جانیس ال. چیویر، کری اچ. بیماریهای قلب و عروق، پرستاری داخلی جراحی برونر و سودا. ۲۰۱۴.

◆ Krause, s food @ the nutrition care process. 2016

◆ help .tums.ac.ir

آدرس: میانه\_ بیمارستان برکت امام خمینی-بخش ccu

تلفن: ۰۴۱۵۲۲۴۲۶۸۶

### ۷- مصرف پروتئین سویا:

در مطالعات بسیاری مشخص شده است که مصرف پروتئین سویا به جای پروتئین حیوانی به دلیل اینکه حاوی مقادیر زیادی فیتواسترول و ایزوفلاون می باشد که منجر به کاهش کلسترول بدخون می شود، به همین دلیل مصرف روزانه این پروتئین جهت پیشگیری از بیماری قلبی توصیه می شود.

### ۸- کنترل وزن:

یک تعریف ساده و راحت از چاقی و اضافه وزن توسط سازمان بهداشت جهانی (who) و انستیتوی ملی بهداشت (NIH) بر اساس شاخص توده بدن (BMI) ارائه شده است که این شاخص بدنی از تقسیم وزن فرد (برحسب کیلوگرم) بر مجذور قد (برحسب متر) محاسبه میگردد. بر اساس این تعریف  $BMI < 18.5$  کم وزن،  $(18.5/24.9)$  تا  $(24.9/29.9)$  اضافه وزن و  $(29.9/39.9)$  چاقی درجه ۲ و  $BMI$  بالای ۴۰ چاقی کشنده یا چاقی درجه ۳ نامیده می شوند. در صورتیکه بر اساس تعریف مذکور دچار اضافه وزن و چاقی هستید. بارعایت رژیم غذایی صحیح و انجام چکاب بدنی تحت نظر متخصص تغذیه، وزن خود را برای به حداقل رساندن ریسک ابتلا به بیماری های قلبی عروقی به حداقل کاهش دهید.

### ۹- افزایش فعالیت بدنی:

انجمن قلب آمریکا روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط را برای بهبود وزن، کاهش چربی خون و فشارخون توصیه می کند. طبق مطالعات انجام شده فعالیت بدنی منظم ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی را ۱/۵۱ برابر کاهش می دهد.