



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
و خدمات بهداشتی درمانی تربیت

بیمارستان برکت امام خمینی (ره) میانه

رژیم غذایی مناسب در بیماران قلبی

تیم درمانی

تهیه و تنظیم: پروانه نوروزی

کارشناس پرستاری

منبع: پرونده سو دارت ۲۰۱۸

سال تهیه ۱۳۹۷

سال بازنگری ۱۳۹۹

Barekat-Ne/c-Pam

واحد آموزش سلامت

تعریف:

رژیم غذایی یک اقدام مناسب و بسیار مهم در پیشگیری از بروز بیماری قلبی- عروقی است و رعایت کردن چند نکته می تواند به سلامت شما کمک کند.

مرحله اول:

کاهش چربی های ناسالم

چربی های ترانس که باعث می شود کلسترول بد خون LDL افزایش پیدا کند و کلسترول خوب خون HDL کاهش یابد و خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد.

چربی های ترانس در غذاهای زیر یافت می شود:

شیرینی جات، کیک و کلوچه، خمیر پیتزها، غلات بسته بندی شده مثل ذرت بوداده، چیپس و چربی های جامد مثل(خامه، مارگارین، روغن های گیاهی نامرغوب)، غذاهای سرخ شده مانند مرغ، ماهی سوخاری، سیب زمینی سرخ شده، ناگت مرغ و هر چیزی که در لیست مواد تشکیل دهنده آن روغن هیدروژنه باشد.

پرهیز از روغن های اشباع شده و غذاهای پرکلسترول از جمله کله پاچه، مغز و جگر، زرده تخم مرغ، روغن جامد، دنبه حیوانی.

مرحله دوم:

پرهیز از شکر(چربی را با شکر جایگزین نکنید)

به آرامی مصرف شکر را در رژیم غذایی کاهش دهید و خوردن هله هوله های شیرین را متوقف کنید از مصرف نوشیدنی های شیرین بپرهیزید.

مرحله سوم:

پرهیز از غذاهای شور و غذاهای فرآوری شده: مانند سوسیس و کالباس

مرحله چهارم:

مصرف بیشتر غذاهای پرفیبر

با مصرف غذاهای پرفیبر کلسترول بد خون را پایین بیاورید. از میوه سبزیجات و غلات کامل استفاده کنید.

میوه و سبزیجات منبع اصلی ویتامین ها هستند و مواد معدنی، و دارای کالری کم و چربی و چربی و سدیم اندکی دارند عمدتاً میوه هایی که رنگی تر باشند ویتامین بیشتری دارند از جمله ویتامین های آنتی اکسیدان(ضداکسید) که مانع تجمع پلاکت در رگ ها می شود.

ویتامین E در روغن های گیاهی و سیوس گندم و آجیل یافت می شود آجیل بهتر است خام مصرف شود.

ویتامین C در فلفل قرمز، کلم بروکلی و اسفناج و مرکبات یافت می شود.



مرحله پنجم:

پخت و پز در خانه انجام شود.

مرحله ششم:

میزان پروتئین مصرفی و وزن خود را کنترل کنید.

* رسیدن به وزن مناسب برای بدن باعث کاهش موثر خطرات احتمال بیماری قلبی می شود.

* گوشت قرمز را محدودتر کنید در صورت استفاده از گوشت های بدون چربی استفاده کنید.

* گوشت ماهی را هفته ای دو بار در برنامه غذایی جایگزین کنید. گوشت پرندگان نیز قبل از پخت پوست آن را برداشته تا چربی کمتری داشته باشد. حیوانات می تواند جایگزین گوشت شود.

توصیه ها:

* مقدار مجاز برای هر وعده غذایی را درک کنید، پرخوری نکنید، غذاهای سنگین باعث درد معده و ناراحتی قلب می شود، استفاده از غذاهای کم نمک و کم چرب، میان وعده از سبزیجات و میوه جات و یا یادام و گردو استفاده شود.

* صبحانه را فراموش نکنید از نان سفید استفاده نکنید، در بیماران نارسایی قلبی(CHF) از مصرف مایعات بیش از حد و پشت سر هم خودداری شود، نمک را از سفره حذف کنید. در رستوران مواظب حجم غذایی خود باشید.

* مصرف گوشت بهتر است یخاریز یا کیاب یز باشد و

از مصرف گوشت سرخ کرده پرهیز کنید.

* مصرف گوجه قرنکی، موز، هلو، زردآلو، انجیر و

انگور قراموش نشود زیرا پتاسیم دارند.

* تخم کتان به دلیل امگا ۳ می توان استفاده کرد.



*مصرف غذاهایی که حاوی چربی های اشباع نشده هستند مثل تخم آفتابگردان، روغن ماهی، ماهی ساردین و زیتون به بهبود عملکرد قلب کمک می کنند.

* مصرف ادویه جات تند مثل قلفل تند، مواد کافئین دار مثل قهوه و شکلات و جای غلیظ می تواند ضریان قلب را افزایش دهند.

* قرآورده های لینی کم چرب استفاده کنید.

* لوییای سیاه شامل اسید قولیک، آنتی اکسیدان، منیزیم همراه یا قیبر می باشد که به کنترل کلسترول و سطح قند خون کمک می کند.

* جو دو سر می توان به جای یرنج از این ماده غذایی استفاده کرد، جهت درست کردن سوپ به جای ادویه جات تند و نامرغوب می توان از سیر و پیاز در غذاها جهت طعم غاها استفاده کرد.

