

## رژیم بیماران قلبی چیست؟

### رژیم کم نمک و کم چربی

- ❖ رژیم کم نمک به این معنی است که: باید میزان نمک مصرفی خود را از طریق کم کردن نمک، به کمتر از ۵ گرم در روز کاهش دهید.
- ❖ رژیم کم نمک برای افراد فشارخون بالا، بیماری های قلبی عروقی، مادران باردار و کلیوی توصیه می شود.



## چگونه می توان نمک کمتری مصرف کرد؟

- غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و یا غذاها را با مقدار کم نمک تهیه کنید،
- در سر سفره از نمکدان استفاده نکنید. به جای نمک برای بهتر مزه دار کردن غذا از سرکه، آب لیمو، سیر، پیاز و سبزی های معطر استفاده کنید.
- تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی که نمک زیاد دارند خودداری کنید.

✓ مهمترین دلایل مصرف زیاد نمک عادت به طعم شور است، پس مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود در طول زمان به طعم کم نمک هم عادت می کنید.

- مصرف تخم مرغ را به یکبار در هفته محدود کنید و در صورت تمایل به مصرف بیشتر تخم مرغ سفیده را بخورید.

✓ از مصرف مواد غذایی چرب مثل کره، خامه، دل، جگر، کله پاچه پرهیزید.

- مصرف گوشت قرمز را به یکبار در هفته محدود کرده و همان یکبار نیز تمام قسمت های چرب و دنبه و پیه های گوشت قرمز را جدا کرده و گوشت قرمز چربی گرفته و ترجیحاً در ترکیب با سویا مصرف کنید. به جای گوشت قرمز، گوشت سفید، مرغ، و ماهی مصرف کنید.
- میگو با اینکه گوشت سفید است ولی به علت چربی بالا مصرف آن توصیه نمی شود.
- از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیزید و برای پخت غذاها از روش آب پز یا بخارپز استفاده کنید.





## عنوان:

# رژیم بیماران قلبی

## تهیه کننده:

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت. مرداد ۹۶

## شماره: CP3

کانال تلگرامی: T.me /samavat96

آدرس سایت: sma.babackanit.ir

- بهتر است نان مصرفی خود را از نوع سبوس دار ( سنگگ و بربری سنتی ) انتخاب کنید از مصرف شیرینی های قنادی و خامه دار پرهیزید.
- ✓ بیسکویت ساقه طلایی بعلت سبوس دار بودن انتخاب مناسبی است.
- فعالیت بدنی روزانه را فراموش نکنید.

### مواد غیر مجاز:

گوشت گاو و گوساله با چربی ، مرغ همراه با پوست و مرغ و ماهی سرخ شده ، سوسیس و کالباس ، همبرگر ، دل و قلوه ، جگر ، زبان ، کله پاچه ، تخم مرغ بیشتر از یکبار در هفته یا بصورت نیمرو ، شیر و ماست و پنیر پرچرب و محلی ، سرشیر ، پنیر خامه ای ، خامه ، سبزیجات سرخ شده ، روغن جامد ، کره ، انواع شیرینی جاتی که با کره یا روغن و تخم مرغ تهیه می شوند ، دسرهای تهیه شده از زرده تخم مرغ ، سوپ هایی که با شیر کامل ، خامه ، پوست مرغ یا چربی مرغ و گوشت پر چرب تهیه می شوند.



- روغن زیتون ، روغن هسته انگور ، و روغن کونولا یا کلزا از جمله روغن های بدون ضرر و مفید به حساب می آید ولی این روغن ها تحمل حرارت طولانی و زیاد را ندارند و مناسب سرخ کردن نمی باشند بهتر است برای روی برنج و سالاد روزانه یک تا دو قاشق غذاخوری استفاده شود.
- روزانه ۳ عدد میوه تازه میل کنید ، از مصرف کمپوت ها و آبمیوه های صنعتی پرهیزید و میوه ها را بصورت تازه و کامل (مثلاً سیب را با پوست ) مصرف کنید.
- لبنیات کم چرب استفاده کنید. روزانه شیر و ماست با چربی کمتر از ۲٪ استفاده کنید.

### مواد غذایی مجاز:

انواع نان ، (سنگگ ، بربری ) ترجیحاً نان های سبوس دار، برنج ، سیب زمینی ، ماکارونی ، غلات کامل ، حبوبات پخته ، هر نوع گوشت گاو و گوساله کم چرب یکبار در هفته ، مرغ بدون پوست ، ماهی کبابی یا آب پز ، شیر و ماست و پنیر کم چرب یا بدون چربی، انواع میوه های تازه ، سبزی تازه ، روغن های زیتون ، کلزا هسته انگور ، به مقدار مناسب سوپ های کم چرب .