

اهمیت رژیم غذایی

در بیماران قلبی عروقی کنترل میزان چربی، نمک و قند مصرفی بسیار حائز اهمیت است، لذا جهت کنترل و اصلاح چربی های خون و نیز فشار خون رعایت نکات زیر ضروری است:

۱- استفاده از چربی های جامد یا اشباع مثل روغن جامد، روغن نارگیل، روغنهای کره‌های حیوانی، لبنیات پرچرب، کله پاچه، دل و جگر، سیراب و شیردان، مغز و پوست مرغ و قسمتهای چرب گوشت و مرغ، غذاهای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنی ها، سس های چرب مثل مایونز، شیرینی و کیکهایی که خامه و روغن زیادی در تهیه آنها بکار رفته است ممنوع می باشد. افزایش چربی یا کلسترول بد خون (LDL) بتدریج میتواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکته قلبی یا سکته مغزی شود.

۲- جهت افزایش چربی مفید خون (HDL) در رژیم غذایی میتوان از روغن زیتون و روغن کانولا در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز، دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل گردو، بادام، بادام زمینی، تخمه آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز (بجز پسته و نارگیل) و ماهی های چرب مثل ماهی آزاد، ساردین و ازون برون بطور هفتگی استفاده نمود.

۳- استفاده از انواع میوه ها، سبزی ها، حبوبات، سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول بدخون کمک میکند.

۴- فیبرها موجب کاهش کلسترول بدخون، کمک به هضم غذا، ایجاد سیری، جلوگیری از پرخوری و تنظیم قندخون می شوند. نانهای سبوس دار، غلات، حبوبات، سویا، میوه ها و سبزی ها سرشار از فیبر، املاح و ویتامین ها هستند.



۵- مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشارخون میشود. بالا رفتن فشار خون، فشار وارده بر قلب، مغز، کلیه ها، چشم ها، تمام رگها و اعضای بدن را افزایش می دهد به همین دلیل بیماران فشارخونی و مبتلا به نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند و افراد مبتلا به بیماری قلبی نیز بهتر است جهت کاهش بار قلب از رژیم غذایی کم نمک استفاده نمایند.

۶- مصرف قند و شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی شیرین و نشاسته ای باید کنترل شود. چون شیرینی زیاد موجب چاقی، افزایش تری گلیسرید خون، افزایش قند خون و بیماری دیابت یا مرض قند میشود.

۷- مصرف شیر و ماست کم چرب دوتا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک به مقدار ۳۰ گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز است.

۸- مصرف سفیده تخم مرغ بدلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو وعده در هفته مصرف شود.

۹- توجه داشته باشید که در رژیم غذایی خود بیشتر از مرغ و ماهی بصورت پخته یا کبابی استفاده کنید و جهت جلوگیری از کم خونی فقر آهن سعی کنید در هفته ۲ یا ۳ بار و هر وعده حدود صد گرم گوشت قرمز بدون چربی (ترجیحاً گوساله) استفاده کنید.



رژیم غذایی در بیماران قلبی

تهیه و تنظیم: زهرا رضاحسینی

منبع: برونر قلب و عروق

شماره پمفلت

CCU

4

تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۴



۱۰- مصرف دانه سویا ، کنجد، سبوس گندم، دانه آفتابگردان ،نخود ،لوبیا سفید، عدس ، بادام، بادام هندی ، فندق و برگه زرد آلو همراه با مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات ، توتها،گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به تامین آهن بدن کمک می کند.

۱۱- در مصرف فلفل تند و مواد کافئین دارمثل قهوه، شکلات ، چای غلیظ که می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند، زیاده روی نفرمائید.

۱۲- در صورت نداشتن حساسیت شخصی، مصرف ادویه هاو ترشی ها در حد معمول بلامانع است.

۱۳- استفاده زیاد و دائمی از انواع نوشابه ها بسیار مضر است، دوغ کم نمک را جایگزین نوشابه ها کنید.

۱۴- اگر وزن شما بیش از حد ایده آل است ، سعی کنید با کاهش وزن تحت نظر یک متخصص تغذیه به وزن ایده آل خود برسید.

با رعایت رژیم غذایی در برابر عوارض قلبی و عروقی آن مقاوم شوید.