

ویرایش: اول
تاریخ: ۱۳۹۱/۹/۶
صفحه: ۱ از ۶

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی استان کرمان
عنوان سند: توصیه های رژیم غذایی
برای بیماران قلبی
کد سند: NO-BK-۲۶



مرکز آموزشی درمانی شفا

توصیه های رژیمی درمانی برای بیماران قلبی

کارشناس ارشد تغذیه - مهنوش عوض پور

1391



مرکز آموزشی درمانی شفا

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان کرمان

عنوان سند: توصیه های رژیم‌ی درمانی برای بیماران

قلبی

کد سند: ۲۶-NO-BK

ویرایش: اول
تاریخ: ۱۳۹۱/۹/۶
صفحه: ۶ از ۶

مواردی که باید الزاما رعایت گردد:

الف: در طول روز باید هفت وعده غذا میل کنید.

ب: مواد غذایی باید آن صورت که گفته شده با هم مصرف گردد.

ج: پیاده روی جزء جدا نشدنی از برنامه بیمار قلبی است، اگر فکر کنید بدون پیاده روی می توانید قلبی سالم داشته باشید غیر ممکن است. روزانه یک ساعت پیاده روی اجباری است. می توانید نیم ساعت صبح و نیم ساعت بعد از ظهر این کار را انجام دهید. آنقدر با سرعت بروید که به قلبتان فشار نیاید و به تنگی نفس وسختی تنفس نرسید در غیر این صورت احتمال حمله قلبی دارید.

۱- در هر وعده صبحانه مصرف دو عدد خیار و گوجه اجباری است. به طور معمول در صبحانه به توالی از گل کلم، فلفل دلمه، کاهو استفاده کنید.

۲- صبحانه یک کف دست نان از نوع سنگک مصرف شود. می توان سفارش تهیه نان با سبوس بیشتر را به نانواییهای خانگی داد. نان های بازاری از داشتن سبوس خالص مورد اطمینان نیستند. مصرف نانهای سفید و فانتزی ممنوع است.

۳- مصرف یک قاشق عسل روزانه برای شیرین کردن چای مفید می باشد.

۴- سعی گردد حتما در طول روز در چای خود دو عدد لیمو ترش اضافه کرده و چای را با آن مصرف کنند. روزانه حتما ۳ لیوان چای سبز استفاده شود تا دچار سرطان نگردید.

کارشناس ارشد تغذیه-مهرنوش عوض پور



مرکز آموزشی درمانی شفا

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان کرمان

عنوان سند: توصیه های رژیمی درمانی برای بیماران

قلبی

کد سند: ۲۶-NO-BK

ویرایش: اول

تاریخ: ۱۳۹۱/۹/۶

صفحه: از ۶

۵- ساعت ۹ صبح یک لیوان شیر مصرف کنید. شیر را باید با دو عدد گردو بنوشید، قند شیری که بدون گردو صرف شود می تواند برای شما خطر ناک باشد.

۶- ساعت ۱۱ صبح یک عدد میوه مصرف کنید، توجه به وزن میوه داشته باشید، به همراه میوه از خیار یا کاهو یا کلم

استفاده کنید، وزن متوسط میوه ها: سیب یا پرتقال کوچک = ۱۲۰ گرمی ، موز کوچک = ۹۰ گرمی ، خربزه کم شیرین یا

هندوانه = ۱۶۰ گرمی ، خرما = فقط ۲ عدد ، انگور = ۱۵ حبه ، توجه داشته باشید که در صورتی که دیابتی هستید این مقادیر را باید حتما و الزاما رعایت کنید.

توجه کنید که مصرف آناناس اجباری است تا از لخته شدن خون و مشکلات غلیظی خون جلوگیری به عمل

آید، قابل ذکر است که کمپوت آناناس ممنوع است و باید آناناس تازه از میوه فروشی خریداری گردد و پوست آن گرفته

شود و سپس میل گردد. در نظر داشته باشیم که کیوی می تواند در صورت نبود آناناس مصرف کرد.

۷- توجه کنید در وعده ناهار می توان ۴ واحد از گروه نان و غلات استفاده کرد . گروه نان و غلات شامل :

۴ قاشق برنج یا ماکارونی = ۴ قاشق جو پخته = یک کف دست نان = ۴ قاشق حبوبات = یک واحد غلات



مرکز آموزشی درمانی شفا

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان کرمان

عنوان سند: توصیه های رژیمی درمانی برای بیماران

قلبی

کد سند: ۲۶-NO-BK

ویرایش: اول

تاریخ: ۱۳۹۱/۹/۶

صفحه: ۶ از ۶

۸- بهتر است حتما در هر وعده ناهار و شام ۴ قاشق حبوبات آبیژ به همراه غذا مصرف شود. این حبوبات آبیژ که با غلات خورده می شود از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری میکند، در نتیجه از تخریب عروقی، که مشکل اساسی بیماران قلبی میباشد در امان می ماند.

۹- در وعده ناهار و شام حتما دو لیوان سالاد و سبزی مصرف شود. باید در سالاد دو قاشق روغن هسته انگور و دو عدد لیمو ترش اضافه شود. مصرف هر گونه روغن دیگری ممنوع می باشد. مصرف هر گونه آبلیموهای بازاری یا خانگی ممنوع است این آب لیموها به جز طعم ترشی هیچ خاصیت ویتامینی ندارند.

۱۰- در طول روز مصرف گوشت فقط به اندازه دو قوطی کبریت باید باشد، که بهتر است گوشت مرغ (فقط از قسمت سینه مرغ باشد) و یا گوشت ماهی به صورت آبیژ یا کبابی. گوشت شتر مرغ نیز میتوان در طول هفته مصرف کرد. گوشت شتر مرغ نیز به دلیل چربی کم آن میتوان جایگزینی خوبی برای گوشتها باشد. پس گوشتهای مجاز شامل: ۱- گوشت سینه مرغ ۲- ماهی ۳- شتر مرغ ۴- شتر

۱۱- مصرف مغزها بسیار مهم است. توجه کنید اگر می خواهید دچار گرفتگی عروق نشوید روزانه ۷۰ گرم گردو اجبارا باید مصرف شود. این مقدار گردو تقریبا برابر است با حدود ۶ عدد گردو، که در طول روز در هر وعده ای که میل دارید مصرف کنید. پسته برای ماهیچه قلب بسیار مفید می باشد لذا در طول روز ۱۰ تا ۱۵ عدد پسته خام بو نداده مصرف

کارشناس ارشد تغذیه-مهرنوش عوض پور



مرکز آموزشی درمانی شفا

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان کرمان

عنوان سند: توصیه های رژیمی درمانی برای بیماران

قلبی

کد سند: ۲۶-۲۶-BK-NO

ویرایش: اول

تاریخ: ۱۳۹۱/۹/۶

صفحه: از ۶

کنید. این مقدار گردو تقریبا برابر است با حدود ۶ عدد گردو، که در طول روز در هر وعده ای که میل دارید مصرف

کنید. پسته برای ماهیچه قلب بسیار مفید می باشد لذا در طول روز ۱۰ تا ۱۵ عدد پسته خام بو نداده مصرف کنید.

۱۲- مصرف سوپ جو در وعده شام بسیار مفید می باشد، سوپ جو باید حاوی: ۴ قاشق جو پخته +

۴ قاشق حبوبات پخته (بدون سیب زمینی) تهیه گردد و بدون نان مصرف شود.

۱۳- حتی المقدور از بسیکونیت‌های بازاری و شیرینی قنادی ها استفاده نشود، زیرا ۱- احتمال داشتن

تخم مرغهای چینی سرطان زا را دارند. ۲- آرد سفید بدون سبوس دارند. ۳- بدترین نوع روغن که گرفتگی عروق را

برای شما به همراه دارد. ۴- شکر آن سبب افزایش قند خون می گردد.

۱۴- در طول روز برای سوخت و ساز و دفع بهتر و آسان تر سموم باید ۵ لیوان آب حتما مصرف کند، چای سبز و قرمز جزء

آب حساب نمی شود.

۱۵- در میان وعده عصر حتما چای سبز و یک عدد میوه مصرف کنید. در صورت احساس گرسنگی می توانید به اندازه

یک کف دست نان خشک استفاده کنید.



مرکز آموزشی درمانی شفا

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان کرمان
عنوان سند: توصیه های رژیمی درمانی برای بیماران
قلبی

کد سند: ۲۶-NO-BK

۱۶- بعد از شام فقط یک واحد میوه می توانید مصرف کنید. در این وعده بهتر است که میوه حتما با سبزی جاتی مثل

هویج، کاهو، کلم، خیار مصرف کنید. دقت کنید در این وعده حق مصرف بیش از یک میوه ندارید زیرا دچار مشکلات

چربی خون می گردید.

۱۷- آب گوجه فرنگی برای جلوگیری از لخته خون بسیار موثر است.

مواردی که باید الزاما رعایت گردد:

الف: در طول روز باید هفت وعده غذا میل کنید.

ب: مواد غذایی باید آن صورت که گفته شده با هم مصرف گردد.

ج: پیاده روی جزء جدا نشدنی از برنامه بیمار قلبی است، اگر فکر کنید بدون پیاده روی می توانید قلبی سالم داشته باشید غیر ممکن است. روزانه یک ساعت پیاده روی اجباری است. می توانید نیم ساعت صبح ونیم ساعت بعدازظهر این کار را انجام دهید. آنقدر با سرعت بروید که به قلبتان فشار نیاورد و به تنگی نفس وسختی تنفس نرسید در غیر این صورت احتمال حمله قلبی دارید.

1- در هر وعده صبحانه مصرف دو عدد خیار وگوجه اجباری است. به طور معمول در صبحانه از گل کلم ، فلفل دلمه ، کاهودر طول صبحهای متوالی استفاده کنید.

2- صبحانه یک کف دست نان از نوع سنگگ مصرف شود. می توان سفارش تهیه نان با سبوس بیشتر را به نانواپیهای خانگی داد. ، نان های بازاری از داشتن سبوس خالص مورد اطمینان نیستند. مصرف نانهای سفید وفانتزی ممنوع است.

3- مصرف یک قاشق عسل روزانه برای شیرین کردن چای مفید می باشد.

4- سعی گردد حتما در طول روز در چای خود دو عدد لیمو ترش اضافه کرده وچای را با آن مصرف کنند. روزانه حتما 3 لیوان چای سبز استفاده شود تا دچار سرطان نگردد.

5- ساعت 9 صبح یک لیوان شیر مصرف کنید . شیر را باید با دو عدد گردوبنوشید، قند شیری که بدون گردو صرف شود می تواند برای شما خطر ناک باشد.

6- ساعت 11 صبح یک عدد میوه مصرف کنید، توجه به وزن میوه داشته باشید، به همراه میوه از خیار یا ماهو یا کلم استفاده کنید، وزن متوسط میوه ها: سیب یا پرتقال کوچک = 120 گرمی ، موز کوچک = 90 گرمی ، خربزه کم شیرین یا هندوانه = 160 گرمی ، خرما = فقط 2 عدد ، انگور = 15 حبه ، توجه داشته باشید که در صورتی که دیابتی هستید این مقادیر را باید حتما والزاما رعایت کنید.

توجه کنید که مصرف آناناس اجباری است تا از لخته شدن خون و مشکلات غلیظی خون جلوگیری به عمل آید، قابل ذکر است که کمپوت آناناس ممنوع است وباید آناناس تازه از میوه فروشی خریداری گردد وپوست آن گرفته شود وسپس میل گردد. در نظر داشته باشیم که کیوی می تواند در صورت نبود آناناس مصرف کرد.

7- توجه کنید در هر وعده نهار می توان 4 واحد از نان وغلات استفاده کرد . برای آشنایی با گروه نان غلات میتوان در صورت دلخواه از مجموع این گروه حداکثر 4 واحد انتخاب کرد:

4 قاشق برنج یا ماکارونی = 4 قاشق جو پخته = یک کف دست نان = 4 قاشق حبوبات = یک واحد

8- بهتر است حتما در هر وعده ناهار و شام 4 قاشق حبوبات آبیز به همراه غذا مصرف شود. این حبوبات آبیز که با غلات خورده می شود از افزایش ناگهائ قند خون جلوگیری میکند، در نتیجه از تخریب عروقی ، که مشکل اساسی بیماران قلبی میباشد در امان می ماند.

9- در وعده ناهار و شام حتما دو لیوان سالاد و سبزی مصرف شود . باید در سالاد دو قاشق روغن هسته انگور و دو عدد لیمو ترش اضافه شود. مصرف هر گونه روغن دیگری ممنوع می باشد. مصرف هر گونه آبلیموهای بازاری یا خانگی ممنوع است این آب لیموها به جز طعم ترشی هیچ خاصیت ویتامینی ندارند.

10- در طول روز مصرف گوشت فقط به اندازه دو قوطی کبریت باید باشد، که بهتر است گوشت مرغ (فقط از قسمت سینه مرغ باشد) و یا گوشت ماهی به صورت آبیز یا کبابی . گوشت شتر مرغ نیز میتوان در طول هفته مصرف کرد. گوشت شتر نیز به دلیل چربی کم آن میتوان جایگزینی خوبی برای گوشتها باشد. پس گوشتهای مجاز شامل: ۱- گوشت سینه مرغ ۲- ماهی ۳- شتر مرغ ۴- شتر

11- مصرف مغزها بسیار مهم است. توجه کنید اگر می خواهید دچار گرفتگی عروق نشوید روزانه ۷۰ گرم گردو اجبارا باید مصرف شود. این مقدار گردو تقریبا برابر است با حدود ۶ عدد گردو ، که در طول روز در هر وعده ای که میل دارید مصرف کنید. **پسته** برای ماهیچه قلب بسیار مفید می باشد لذا در طول روز ۱۰ تا ۱۵ عدد پسته خام **بو** نداده مصرف کنید. این مقدار گردو تقریبا برابر است با حدود ۶ عدد گردو ، که در طول روز در هر وعده ای که میل دارید مصرف کنید. **پسته** برای ماهیچه قلب بسیار مفید می باشد لذا در طول روز ۱۰ تا ۱۵ عدد پسته خام **بو** نداده مصرف کنید.

12- مصرف سوپ جو در وعده شام بسیار مفید می باشد، به صورتی که ۴ قاشق جو پخته و ۴ قاشق حبوبات پخته و بدون سیب زمینی تهیه گردد و بدون نان مصرف شود.

13- حتی المقدور از بسیکوئیتها بازاری و شیرینی قنادی ها مصرف نکنید زیرا 1- احتمال داشتن

تخم مرغهای چینی سرطان زا 2_ داشتن آرد سفید بدون سبوس 3_ بدترین نوع روغن که صد درصد گرفتگی عروق را برای شما رادارد 4- شکری که افزایش قند خون شما را سبب می گردد ، می باشد.

14- در طول روز برای سوخت و ساز و دفع تهتر و اسان تر سموم باید 5 لیوان آب حتما مصرف کند ، چای سبزو قرمز جزء آب حساب نمی شود.

15- در میان وعده عصر حتما چای سبز و یک عدد میوه مصرف کنید . در صورت تمایل می توانید به اندازه یک کف دست نان خشک استفاده کنید.

16- بعد از شام فقط یک واحد میوه به عنوان میان وعده قبل از شام مصرف کند، در این وعده بهتر است که میوه حتما با سبزی جاتی مثل هویج، کاهو، کلم، خیار مصرف کنید. دقت کنید در این وعده حق مصرف بیش از یک میوه ندارید زیرا دچار مشکلات چربی خون می گردید.