



عنوان سند :

توصیه های غذایی به بیماران قلبی عروقی

کد سند :

NO-BK- ۱۲

عواملی که باعث آسیب به عروق قلب و پیشرفت بیماری قلبی و عروقی میشوند عبارتند از: بالا بودن فشارخون، بالا بودن کلسترول بد LDL در خون و چاقی

توصیه هایی به بیماران قلبی:

* مصرف انواع سبزیجات خام یا پخته را افزایش دهید. برای این کار سعی کنید به همراه وعده های اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و در میان وعده ها (بین صبحانه و ناهار، عصرانه و قبل از خواب) از کاهو، خیار، گوجه فرنگی، انواع کلم، هویج، کدو، جوانه گندم، بادمجان، پیاز، سیر، لوبیاسبز، بامیه، شلغم، چغندر، تره فرنگی، انواع فلفل ها، تربچه و مخلوط سبزیها (سبزی خوردن، سبزی آش، پلویی، خورشی و...) استفاده نمائید.

یک نمونه شام: کدوی پخته شده + سیر + کمی زردچوبه + نعناع خشک + دو قاشق مرباخوری روغن زیتون + کمی ماست و گلپر

* توجه داشته باشید برخی سبزیها دارای سدیم بالاتری نسبت به انواع دیگر میباشند. آنها را کمتر مصرف کنید. این سبزیجات عبارتند از: اسفناج، هویج، کرفس، لبو، نخود سبزی، ذرت کنسروی، برگ چغندر

* شیر هم مانند پنیر دارای سدیم بالایی است. بنابراین نباید در مصرف آن زیاده روی کرد. روزانه میتوان یک لیوان شیری و یک لیوان ماست مصرف کنید (این مورد بسته به سن و نوع فعالیت شما متفاوت است).

* از مصرف غذاهای سرخ شده خودداری نمائید.

* مصرف گوشت قرمز را به یک بار در هفته کاهش دهید.

* در صورت مصرف ماهی یا مرغ، پوست آنها را قبل از پخت جدا کنید. همچنین چربی گوشت قرمز را قبل از پخت یا چرخ کردن بطور کامل جدا کنید.

برای تهیه رژیم محدود از نمک و بدون روغن میتوان از برخی از سبزیها، ادویه ها و چاشنی ها برای خوش طعم کردن غذا استفاده کرد مانند: پیازچه، گلپر، نعناع، جعفری، سیر، پونه و از ادویه جات: دارچین، میخک، زردچوبه، زنجبیل، جوز هندی، فلفل و از چاشنی ها: عصاره نعناع و ابلیمو

* برای پختن گوشت قرمز، ماهی یا مرغ، هیچ روغنی به آنها اضافه نکنید و با چربی خود گوشتها، آنها را بصورت آب پز، کبابی، تابه ای با کمی آب با فربا کباب کردن در توری تهیه کنید. میتوان برای نرم و خوشمزه شدن آنها را در ابلیمو و سیر، فلفل سبز، پیاز و مقدار کمی روغن مایع بخوابانید.

* دو وعده در هفته ماهی مصرف کنید (هفته ای ۲۰۰ گرم). ولی توجه داشته باشید که ماهی هم مانند سایر گوشتها حاوی کلسترول و چربی اشباع است و نباید در مصرف آن زیاده روی کرد.

* حجم غذای هر وعده خود را کاهش داده و تعداد وعده ها را زیادتر کنید.

* سعی کنید روزانه حبوبات را در وعده غذایی خود بگنجانید.

* چنانچه دیابت دارید با مصرف دارو و رعایت رژیم غذایی مخصوص، دیابت خود را کنترل کرده و قند خون خود را مرتباً چک کنید.

* چنانچه دچار اضافه وزن هستید وزن خود را کاهش دهید (کاهش وزن به میزان حداقل ۵-۴ کیلو باعث کاهش فشار و چربیهای خون میشود).

*در روز ۳ عدد میوه مصرف کنید.

*سیگار را ترک کنید.

*فشارخونتان را مرتباً چک کنید.

*رژیم خود را به سمت رژیم گیاهخواری تغییر دهید. برای این کار مصرف انواع گوشتها را تا حد ممکن کاهش داده و بجای آن از انواع حبوبات، سویا و غلات سبوس دار استفاده کنید.

*مصرف سویا بجای گوشت بسیار مفید است. پروتئین سویا سبب کاهش کلسترول تام، LDL و تری گلیسرید میشود.

*مصرف بیش از حد قهوه (بیش از ۳ لیوان در روز) کلسترول کل و LDL را افزایش میدهد.

*میزان قند و شکر رژیم خود را تا حد ممکن کاهش داده یا حذف کنید و به جای آن از عسل یا مربای کم شکر به میزان کم استفاده کنید. (در صورتی که دیابت ندارید)

*حداقل ۴۵-۳۰ دقیقه پیاده روی یا هر نوع ورزش دیگر باشد متوسط توصیه میشود (برای مثال ۱۰۰-۸۰ متری پیاده روی در دقیقه)

*مصرف منابع ویتامین C و بتا کاروتن باعث نقش آنتی اکسیدانی در بیماریهای قلبی عروقی توصیه میشود.

*مصرف منابع کلسیم، کلسترول بد (LDL) را کمی کاهش میدهد. (در صورتی که دیابت یا قند خون بالا دارید مقدار LDL خود را زیر ۱۰۰ نگه دارید).

*بیماران قلبی باید از منابع غذایی اسید فولیک و ویتامینهای B۱۲، B۲ و B۶ به مقدار کافی استفاده کنید.

منابع غذایی ویتامین C: میوه هایی از جمله مرکبات، توت فرنگی، انبه، گریپ فروت، لیمو، کیوی، پرتقال، طالبی، آناناس، نارنگی،

هندوانه، هلو، توت، خربزه، آب پرتقال، آب گریپ فروت، کشمش سیاه و سبزیهای گوناگون از جمله گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، کلم

بروکلی، کاهو، گل کلم، بامیه، پیاز، گشنیز، کلم برگ، کلم پیچ، جعفری خرد شده، فلفل سبز، شاهی، گوجه فرنگی و سایر سبزیهای دارای برگ سبز تیره

منابع ویتامین E: جوانه گندم، تخمه آفتابگردان، مغز بادام، سبزیهای سبز زرد، تخم مرغ، دانه های کامل غلات، روغن مغزها شامل: روغن سویا، ذرت، آفتابگردان، بادام زمینی

منابع فولات: در سبزیجات برگ سبز تازه، جگر، عدس، نخود، لوبیا قرمز برشتوک، ماکارونی، آب پرتقال، کلم بروکلی، برنج ریز نیم دانه (این ویتامین در فرایند پخت از بین میرود)

منابع ویتامین B۱۲: ماهی تن، فیله گاو، لبنیات بدون چربی، گوشت مرغ، ماهی و تخم مرغ

منابع ویتامین B۶: سیب زمینی پخته شده با پوست، سبوس، موز، گوشت ها (فیله گاو، مرغ ماهی تن و...) آب سبزیجات، هویج، کاهو، نخود فرنگی، گوجه، کلم بروکلی (این ویتامین در فرایند کنسرو کردن و آسیاب کردن از بین میرود).

منابع غذایی بتا کاروتن: سبزیجات رنگی مانند هویج، کدو تنبل، کاهو، کدو مسمائی، گوجه فرنگی، اسفناج و سایر سبزیجات برگ سبز، سیب زمینی شیرین و میوه هایی همچون: انبه، زردآلو، هلو و شلیل

منابع غذایی کلسیم: ماست کم چرب، شیر بدون چربی، آب پنیر، ماهی پخته شده با استخوان، سینه مرغ، گوشت چرخشی گاو بدون چربی، نان گندم سبوس دار، جوی دوسر، حبوبات پخته، آب تره فرنگی، جعفری، کلم برگ و بروکلی، انجیر، پرتقال، موز، آلو بخارا، سویا، بادام توجه داشته باشید که پختن انواع گوشتها با استخوان سبب افزایش کلسیم غذا میشود.

انواع پنیرها، کشک و شیر منابع خوب کلسیم هستند ولی بعثت دار بودن سدیم بالا باید در مصرف آنها دقت نمود.

مواد غذایی غیر مجاز عبارتند از: غذاهای آماده، کنسروی یا رستورانی، سوسیس، کالباس، انواع ژامبون، لبنیات پر چرب، میوه های خشک شده بازاری، پنیر شور، زیتون شور، انواع کنسروها، تن ماهی، خیار شور، انواع سس ها، جوش شیرین، بیکنینگ پودر، بستنی، آجیل شور، انواع چربیها ی جامد مانند کره، روغن حیوانی یا سایر روغنهای جامد، همچنین دل، جگر، قلوه و مغز که باید بطور کامل از برنامه غذایی حذف شوند.