



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از گرفتگی و تخریب عروق

کد سند: NO-BK-۲۰۱



تهیه کننده:

مهرنوش عوض پور

تنظیم کننده: فرحناز نریمسیا

سوپروایزر آموزش سلامت

منابع: ۲۰۲۰ Modern nutrition-kruss

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

۱۳- حتی المقدور از بسیکویتتهای بازاری وشیرینی قنادی ها مصرف نکنید زیرا: ۱- احتمال داشتن تخم مرغهای چینی سرطان زا ۲- داشتن آرد سفید بدون سبوس ۳- بدترین نوع روغن که صددرصد گرفتگی عروق را برای شما رادارد ۴- شکر که افزایش قند خون شما را سبب می گردد، می باشد.

۱۴- در طول روز برای سوخت وساز ودفع تهتر واسان 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 تمایل می توانید به اندازه یک کف دست نان خشک استفاده کنید.

۱۶- 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.

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 آبپز 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 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.

توصیه هایی برای بیماران قلبی

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 نیاورد 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 از گل کلم، فلفل دلمه، کاهودر طول صبحهای متوالی استفاده کنید.

۲_ صبحانه یک کف دست نان از نوع سنگک مصرف شود. می توان سفارش تهیه نان با سبوس بیشتر

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۲ از ۶

را به نانویبهای خانگی داد. نان های بازاری از داشتن سبوس خالص مورد اطمینان نیستند. مصرف نان های سفید و فانتزی ممنوع است.

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

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 نگردد.

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 خطرناک 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.

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۳ از ۶

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 هر وعده ناهار می توان ۴ واحد از نان و غلات استفاده کرد. برای آشنایی با گروه نان غلات میتوان در صورت دلخواه از مجموع این گروه حداکثر ۴ واحد انتخاب کرد:

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

۸- بهتر است حتما در هر وعده ناهار و شام ۴ قاشق حبوبات آبپز به همراه غذا مصرف شود. این حبوبات آبپز که با غلات خورده می شود از افزایش ناگهائی 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

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۴ از ۶