



مرکز آموزشی درمانی شفا

## عنوان سند: توصیه های رژیمی درمانی برای بیماران قلبی

کد سند: NO-BK-266



تهیه کننده:

خانم مهنوش عوض پور

تنظیم کننده: فرحناز نریمپسا

سوپروایزر آموزش سلامت

۱۶- در طول روز برای سوخت ساز و دفع بهتر و آسان تر سموم باید ۵ لیوان آب حتماً مصرف کنید .  
چای سبز و قرمز جزء آب حساب نمی شد .

۱۷- هر صبح به جای چای یک لیوان دم کرده زرچوبه با زنجبیل مصرف شود . نصف قاشق مرباخوری ۲ گرم از هر کدام در آب جوش و بعد از ۱۰ دقیقه یک قاشق مرباخوری عسل به آن اضافه گردد.

منابع: Modern nutrition-kruss2020

۱۲- در طول روز مصرف گوشت فقط به اندازه دوقوطی کبریت باید باشد ، گوشت قرمز و مرغ ۲ بار در هفته باشد .

گوشت مرغ فقط از سینه مرغ باشد و گوشت ماهی به صورت آب پز یا کبابی مصرف شود .

به جای گوشت قرمز از گوشت شترمرغ یا کبک و بلدرچین می توان استفاده کرد. گوشت شتر دارای نمک زیاد است و ممنوع می باشد.

۱۳- استفاده از بیسکوئیت های بازاری و شیرینی قنادی ممنوع است.

۱۴- مصرف مغز ها بسیار مهم است . توجه نمایید اگر میخواهید دچار گرفتگی عروق نشوید روزانه ۷۰ گرم گردو مصرف شود.

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

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

۱۵- آب گوجه فرنگی برای جلوگیری از لخته خون موثر می باشد .

## مواردی که باید الزاماً رعایت گردد :

- ۱- غذای روزانه خود را به هفت وعده تقسیم نمایید .
- ۲- پیاده روی جزء جدانشدنی از برنامه قلبی است ، اگر فکر کنید بدون پیاده روی می توانید لبی سالم داشته باشید غیرممکن است. یک روز درمیان ۳۰ دقیقه پیاده روی لازم می باشد .  
آنقدر با سرعت بروید که به قلبتان فشار نیاورید و به تنگی نفس و سختی تنفس نرسید.
- ۳- مصرف ۲۵۰ گرم سبزیجات مانند خیار ، گوجه و .... در هر وعده صبحانه
- ۳- مصرف یک قاشق عسل روزانه برای شیرین کردن چای مفید است .
- ۴- مصرف ۶۰ گرم نان معادل دو کف دست بهتراست از نان سنگک یا نان سبوس دار استفاده شود.
- ۵- روزانه ۲ لیوان شیر یا ماست لازم است . بهتر است از دامداری شیر خریداری گردد.
- ۶- ساعت ۱۱ صبح یک عدد میوه مصرف کنید ، توجه به وزن میوه داشته باشید و بهتراست به همراه میوه از سبزیجاتی انند کاهو یا کلم استفاده نمایید .

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

## وزن متوسط میوه ها :

- پرتقال کوچک : ۱۲۰ گرم  
موز کوچک : ۶۰ گرم  
خربزه کم شیرین یا هندوانه : ۶۰ گرم  
انگور : ۱۵ حبه  
خرما : فقط ۲ عدد

**توجه داشته باشید در صورتیکه دیابتی هستید این مقادیر را باید حتماً و الزاماً رعایت کنید .**

توصیه می گردد آناناس تا یک هفته بعد از عمل مصرف

- ۷- توجه کنید در وعده ناهار می توان ۵ واحد از گروه نان و غلات استفاده کرد .

## نان و غلات شامل :

- ۴ قاشق برنج یا ماکارونی  
۴ قاشق جو پخته  
یک کف دست نان  
۴ قاشق حبوبات  
۴ قاشق جوانه گندم  
هر کدام از موارد یک واحد هستند .

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

۸- بهتر است حتماً در هر وعده ناهار و شام ۸ قاشق حبوبات آب پز به همراه غذا مصرف شود . این حبوبات آب پز که با غلات خورده می شود از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می کند در نتیجه از تخریب عروقی که مشکل اساسی بیماران قلبی می باشد در امان می ماند .

۹- بعد از شام فقط حق مصرف سبزیجات را داریم مانند: کلم ، خیار و ....

۱۰- در وعده ناهار و شام حتماً ۲۵۰ گرم سالاد و سبزی مصرف شود. در سالاد یک قاشق روغن زیتون دو عدد لیموترش اضافه شود . مصرف آلبیموهای بازاری یا خانگی که مدتها مانده باشند ممنوع است این آب لیموها به جز طعم ترشی هیچ خاصیت ویتامینی ندارند.

۱۱- 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) باشد.

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