



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: راهنمای تغذیه سالم برای بیماران قلبی

کد سند: NO-BK-۴۶۷



تهیه و تنظیم: دکتر طیبه اقبالی

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی شفا

راهنمای تغذیه سالم برای بیماران قلبی

تغذیه سالم یکی از مهم‌ترین بخش‌های درمان بیماری‌های قلبی است. تغذیه مناسب می‌تواند:

- ✓ فشار خون را کاهش دهد.
- ✓ چربی خون را کنترل کند.
- ✓ قند خون را بهبود بخشد.
- ✓ از سکتة قلبی و مغزی پیشگیری کند.
- ✓ به حفظ وزن مناسب کمک کند.

بشقاب سالم قلب

در هر وعده غذایی:

نصف بشقاب سبزیجات و میوه جات

مانند:

- کاهو
- خیار
- گوجه‌فرنگی
- کلم
- هویج
- سبزیجات پخته
- انواع میوه جات هر فصل

یک چهارم بشقاب پروتئین سالم

مانند:

- ماهی
- مرغ بدون پوست
- حبوبات
- تخم‌مرغ
- گوشت کم‌چرب

یک چهارم بشقاب غلات کامل

مانند:

- نان سبوس‌دار
- جو
- برنج قهوه‌ای
- غلات کامل



 هنگام خرید مواد غذایی به برچسب محصول توجه کنید و محصولات را انتخاب کنید که:

✓ کالری و نمک (سدیم) کمتری دارند.

✓ چربی اشباع کمتری دارند و فاقد چربی ترانس هستند.

باورهای نادرست در مورد رژیم غذایی

✗ «اگر دارو مصرف می‌کنم، دیگر رژیم غذایی مهم نیست.» در صورتیکه: ✓ دارو و تغذیه سالم مکمل یکدیگر هستند.

✗ «فقط افراد چاق باید رژیم غذایی را رعایت کنند.» در صورتیکه: ✓ همه بیماران قلبی از تغذیه سالم سود می‌برند.

✗ «نمک دریا یا نمک صورتی برای قلب بی‌ضرر است.» در صورتیکه: ✓ همه انواع نمک حاوی سدیم هستند و باید محدود شوند.

 چه زمانی با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنیم؟

- افزایش وزن ناگهانی
- کاهش اشتها
- نیاز به رژیم غذایی ویژه
- دیابت یا بیماری کلیوی همزمان
- سوال درباره مکمل‌ها یا رژیم‌های خاص

از مصرف چربی‌های ناسالم خودداری کنید

✗ کره

✗ دنبه

✗ روغن جامد

✗ خامه پرچرب

✗ غذاهای سرخ‌کرده

 میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید

مصرف حداقل ۳ تا ۵ واحد میوه و سبزیجات در روز توصیه می‌شود. نمونه یک واحد میوه:

 یک عدد سیب متوسط

 یک عدد پرتقال متوسط

 یک کاسه کوچک سالاد

 فیبر بیشتری دریافت کنید

✓ نان سبوس‌دار

✓ جو دوسر

✓ حبوبات

✓ میوه‌ها

✓ سبزیجات

✓ مصرف نمک را کاهش دهید

✓ مصرف زیاد نمک می‌تواند باعث:

• ✓ افزایش فشار خون

• ✓ تشدید نارسایی قلبی

• ✓ احتباس مایعات شود.

✓ برای کاهش نمک مصرفی

✓ غذا را قبل از چشیدن نمک نزنید.

✓ از آبلیمو، سبزیجات معطر و ادویه‌ها برای طعم‌دهی استفاده کنید.

✓ این مواد را محدود کنید

✗ نمکدان سر سفره

✗ ترشیجات شور

✗ خیارشور

✗ چیپس و پفک

✗ غذاهای کنسروی

✗ سوسیس و کالباس

✗ فست‌فودها

 چربی‌های سالم را انتخاب و بیشتر مصرف کنید

✓ ماهی (حداقل ۲ بار در هفته)

✓ گردو

✓ بادام

✓ پسته بدون نمک

✓ روغن زیتون