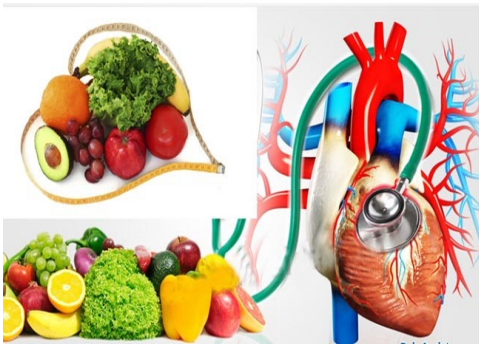




مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

تغذیه در بیماران قلبی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-00123	
عنوان	تغذیه در بیماران قلبی
تهیه کننده	آقای دکتر محمد محمدی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۹/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر محمد محمدی - متخصص تغذیه و رژیم درمانی	

از مصرف قند و شکر، نوشیدنی‌های شیرین و صنعتی، نوشابه‌ها، شربت‌ها، مربا، شکلات، کاکائو، بیسکویت‌ها، کیک‌ها، تنقلات شیرین و مقادیر زیاد خرما و عسل پرهیز گردد. مصرف این مواد غذایی منجر به ایجاد چاقی شکمی و افزایش سطوح تری گلیسرید خون می‌گردد که از عوامل خطرزای قوی در بروز بیماری‌های قلبی عروقی هستند.



نمک موجود در غذاها برای تامین سدیم مورد نیاز بدن کافی است، بنابراین از آوردن نمک بر روی سفره خودداری شود. از مصرف پنیرهای شور، غذاهای نمک سود شده، خیار شور، ترشی شور، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای دودی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چپیس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ‌های پر نمک موجود در بازار و غذاهای شور پرهیز گردد. مصرف زیاد نمک موجب افزایش فشار خون می‌گردد و متعاقباً با افزایش فشار وارده بر قلب، کلیه و عروق محیطی موجب نارسایی قلبی، بیماری کلیوی و بیماری عروق محیطی می‌گردد.



“سلامتی شما آرزوی ماست”

منبع:

مترجم، انوری فرد، پانیذ و همکاران اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۲۱، چاپ اول ۱۴۰۰، انتشارات حیدری.



هر روز مقداری از پروتئین مصرفی از طریق سویا یا حبوبات دریافت کنید. میزان مصرف گوشت قرمز باید به کمتر از ۲ تکه گوشت در هفته محدود گردد. میزان مصرف زرده تخم مرغ نهایتاً ۴ عدد در هفته می‌باشد. همچنین توصیه می‌شود مقداری از مصرف غلات در هر وعده کاهش یابد و به جای آن مواد غذایی پروتئینی جایگزین شود.

بهترین روغن مصرفی برای بیماران قلبی مصرف متناوب روغن زیتون و کانولا می‌باشد.



همچنین از آنجایی که مصرف چربی‌های امگا-۳ تاثیر مفیدی در کاهش تری گلیسرید، کلسترول، فشار خون و التهاب دارد، از ماهی‌ها با گوشت سفید به میزان ۲ بار در هفته، مغزیجات خام مثل گردو، سبزی خرفه و بذر کتان در رژیم غذایی خود استفاده کنند.



از مصرف چربی‌های جامد یا اشباع شده مثل گوشت قرمز، لبنیات پرچرب مثل ماست موسیر، پوست مرغ، روغن جامد، چپیس و پفک، بیسکویت‌های کرمدار، روغن نارگیل، کره و مارگارین، سس‌های پرچرب مثل مایونز، کله و پاچه، دل، جگر، سیرابی، شیردان، مغز، غذای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنی‌ها، غذاهای آماده از جمله پیتزا، شیرینی و کیک‌های خامه ای اجتناب گردد زیرا مصرف این مواد غذایی به مرور زمان منجر تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکتة قلبی یا مغزی می‌گردند.



به افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی توصیه می‌شود در رژیم غذایی خود همواره میزان مناسبی از غلات بویژه غلات کامل، سبزیجات، میوه‌ها، محصولات لبنی پروبیوتیک کم چرب، مرغ بدون پوست، ماهی با گوشت سفید، حبوبات، روغن‌های گیاهی و آجیل‌ها را استفاده کنند. همچنین لازم است دریافت چربی‌های جامد و حیوانی، لبنیات پرچرب، غذاهای شور، نمک، نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و گوشت قرمز خود را محدود کنند.

در صورتی که دچار اضافه وزن و چاقی می‌باشید، اولین و مهمترین توصیه رعایت یک رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن **حداقل ۵ تا ۱۰ درصدی** می‌باشد. به همراه تبعیت از یک رژیم کاهش وزن، فعالیت‌های بدنی هوازی مثل پیاده روی به میزان ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته، یا ۳-۴ جلسه در هفته به مدت زمان حداقل ۴۵ دقیقه انجام شود. در واقع کاهش وزنی که همراه با فعالیت بدنی باشد به میزان موثرتری می‌تواند موجب بهبود سطوح چربی خون، قند خون، فشار خون و التهاب در بیماران گردد.



توصیه‌های غذایی:

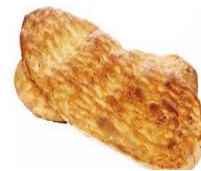
کاهش حجم مواد غذایی مصرفی در هر وعده غذایی و در عوض افزایش تعداد وعده‌های غذایی (سه وعده غذایی اصلی و سه میان وعده در طول روز مصرف گردد).



از همه گروه‌های غذایی اصلی شامل نان و غلات، میوه جات، سبزیجات، لبنیات و گوشت‌ها در طول روز استفاده کنید.



غلات شامل برنج، ماکارونی، پاستا، جو، بلغور و نان است. توصیه می‌شود بیشتر از غلات کامل مثل نان سنگک و بربری، برنج قهوه ای، جو و بلغور استفاده کنید.



از مصرف زیاد غلات بخصوص غلات تصفیه شده مثل برنج سفید (در صورت استفاده از برنج سفید از آبکش کردن آن خودداری شود)، نان لواش و سایر نان‌های سفید در هر وعده غذایی خودداری شود. میزان مصرف باید به صورت کنترل شده و تقسیم شده در همه وعده‌های غذایی صورت گیرد.

از **میوه جات** ۴-۵ واحد در روز استفاده کنید (به عنوان مثال یک پرتقال متوسط، یا یک عدد سیب متوسط یا دو عدد نارنگی متوسط یک واحد در نظر گرفته می‌شود).



از **سبزیجات** ۴-۵ واحد در روز استفاده کنید (هر واحد شامل یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته شده).



در طول روز از میوه‌های متنوع با رنگ‌های مختلف (به عنوان مثال سیب، پرتقال، انگور قرمز و توت‌ها) همچنین از سبزیجات متنوع با رنگ‌های مختلف استفاده کنید (فلفل دلمه ای در رنگ‌های مختلف، کلم‌ها با رنگ‌های مختلف، بروکلی، سبزی خوردن، کاهو و اسفناج).

توصیه می‌شود روزانه از سیر، پیاز و ادویه‌هایی مثل زردچوبه، زنجبیل و گشنیز استفاده کنید زیرا می‌تواند اثرات سودمندی در بهبود عملکرد عروقی داشته باشد.



۲-۳ واحد در روز از **لبنیات پروبیوتیک کم چرب** (شامل یک لیوان شیر یا یک کاسه ماست یا ۲ لیوان دوغ کم نمک) مصرف کنید. دریافت این میزان لبنیات به کاهش فشار خون و عوارض قلبی کمک می‌کند. برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن، از گوشت‌های سفید (مرغ بدون پوست و ماهی)، سفیده تخم مرغ، حبوبات پخته شده و سویا در رژیم غذایی استفاده شود.

