



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای تغذیه سالم در بیماران CVA



واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تایید کننده :

دکتر مهسا عبدالله ثیان مقدم
متخصص بیماری های مغز و اعصاب

کد محتوا : ۲۸

گروه هدف : بیماران

پاییز ۹۸

سبزیجات سرخ شده یا پخته شده با خامه ، کلم ، گل کلم ، اسفناج ، برگ چغندر ، شور مخلوط یا خیارشور	بصورت خام : سالاد ، سبزی خوردن ، سیر ، شوید ، خیار ، هویج فرنگی ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای ، قارچ بصورت آبپز : کدو سبز ، لوبیا سبز ، بامیه ، هویج فرنگی	گروه سبزیجات
نارگیل ، شربت ، کمپوت های خیلی شیرین ، آبمیوه های آماده ، خشکبار شور یا شیرین شده و زیتون پرورده	میوه هایی که پوست آنها خوردنی است پس از شستشوی کامل با پوست میل فرمایید در صورت استفاده از میوه های کمپوت شده ، می توانید میوه آن را داخل آب سرد گذاشته فقط میوه آن میل شود .	گروه میوه جات
شیر ، ماست ، پنیر پر چرب (پنیر شبنم یا لیقوان) خامه ، سر شیر ، بستنی ، کشک ، پنیر پیتزا	شیر ، ماست ، پنیر کم چربی ، دوغ خانگی کم نمک	لبنیات

منابع:

- ❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸
- ❖ <http://darman.tums.ac.ir>
- ❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳
- ❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی : www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir
- ❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰
- ❖ www.imamhasan.nkums.ac.ir:سایت آموزش به بیمار

با توجه به توصیه های لازم و استفاده از راهنمای غذایی ذیل امیدواریم بتوانید با انگیزه قوی در جهت سلامتی خود و خانواده محترمتان گام مثبتی بردارید .

گروه غذایی	از این غذاها می توانید استفاده کنید	از این غذاها کمتر استفاده کنید .
گروه گوشت و پروتئینی	مرغ بدون پوست ، ماهی ، مغز ران گوساله یا گوسفند بدون چربی ، گوشت چرخ کرده بدون چربی حبوبات پخته (لپه ، عدس ، ماش و لوبیا) ۲ عدد گردو یا ۶ عدد بادام یا ۶ عدد پسته ۲ عدد تخم مرغ در هفته (استفاده از سفیده تخم مرغ بلا مانع است)	گوشت چربی دار (ناحیه دنده) مرغ با پوست یا ناحیه بال و پشت ، تن ماهی ، کله پاچه ، شکمبه ، مغز ، زبان ، جگر ، سوسیس ، کالباس ، پیراشکی ، پیتزا
گروه نان و غلات	نان سبوسدار ، نان جو ، نان سنگک ، گندم ، جو ، ذرت ، برنج ، ماکارونی ، سیب زمینی	انواع شیرینیها ، نانهای روغنی ، نان شیرمال ، نان قاق ، کیک ، بیسکویت ، چیپس یا سیب زمینی سرخ شده و پفک

کمتر چربی بخورید :

- در تهیه غذا مصرف روغن را کاهش دهید . بیشتر غذاها را بصورت آبپز ، بخارپز ، کبابی و یا در فر تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز نمایید .
- از روغنهای مایع نباتی مثل روغن زیتون ، کنجد ، هسته انگور ، ذرت ، سویا ، آفتابگردان ، کانولا استفاده نمایید . مصرف ۶ تا ۸ قاشق مربا خوری روغن مایع در روز مجاز می باشد .
- از مصرف روغنهای نباتی جامد ، روغن نارگیل ، روغن حیوانی مثل پیه ، دنبه ، کره حیوانی و گیاهی (مارگارین) سس مایونز خودداری فرمائید .
- چربیهای قابل مشاهده گوشتها را تا حد امکان جدا کنید و قبل از پخت دور بریزید .
- گوشت مصرفی کاملاً لخم و ماهی و مرغ بدون پوست مصرف شود . از مصرف فرآورده های گوشتی پر چرب مثل سوسیس ، کالباس ، همبرگر ، کله پاچه ، مغز ، جگر ، دل ، قلوه ، سیرابی ، شیردان ، پیتزا و پیراشکی خودداری فرمائید .

کمتر نمک بخورید :

- مصرف کمتر نمک احتمال ابتلاء به افزایش فشارخون را کم می کند .
- از سر سفره نمکدان را حذف نمایید و مصرف نمک را کاهش دهید .
- سعی کنید بدون افزودن نمک آشپزی کنید .
- از غذاهای شور مثل ماهی شور ، خیارشور ، پنیر شور ، غذاهای کنسروی و غذاهای آماده پرهیز نمایید .
- بجای نمک از سبزیجات خشک (آویشن ، نعناع ، شوید ، زیره و) آبلیمو ، آبغوره ، آب نارنج و سرکه سیب استفاده نمایید و طعم غذاها را تغییر دهید تا بی نمکی غذا را کمتر احساس کنید .
- در تهیه غذاها از زعفران و ادویه جات تند استفاده نکنید

۱

کالری دریافتی خود را کاهش دهید :

- دریافت کالری بیش از حد نیاز موجب چاقی می شود ، بنابراین مواظب باشید زیاد غذا نخورید و مواظب وزنانتان باشید .
- از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ کرده پرهیز فرمایید .
- از مواد قندی ، نشاسته ای مثل برنج ، ماکارونی ، قند ، انواع شیرینی ، انواع مربا ، شربت و نوشابه کمتر استفاده نمایید .
- بجای نوشابه های شیرین و گازدار از دوغ کم نمک و بدون گاز یا آب گوارا استفاده نمایید .

فیبر (الیاف گیاهی) بیشتر بخورید :

- فیبرها در میوه ، سبزی ، دانه های غلات و حبوبات وجود دارد مصرف این مواد غذایی خطر ابتلاء به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد .
- برای دریافت بیشتر فیبر مصرف میوه ها و سبزیها را افزایش دهید .
- حبوبات پخته را در برنامه غذایی خود بگنجانید .
- در صورت امکان بعد از ضدعفونی و شستشوی میوه آنها را با پوست مصرف کنید .
- بجای آبمیوه از خود میوه استفاده نمایید .
- از نانهای سبوسدار استفاده نمایید .

تغذیه صحیح داشته باشید :

- تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه
- تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است .
- تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در چهار گروه اصلی غذایی معرفی می شوند .

۲

چهار گروه اصلی غذایی عبارتند از :

- گروه نان و غلات
- گروه میوه و سبزیها
- گروه شیر و لبنیات
- گروه گوشت ، حبوبات و تخم مرغ

و در انتها توصیه می شود :

- روزانه ۸-۶ لیوان آب بنوشید .
- از مصرف دخانیات پرهیز نمایید .
- از فشارهای روانی دوری کنید و در شرایط استرس زا آرامش خود را حفظ نمایید .
- از مصرف نوشیدنیهای الکلی خودداری کنید چون مشروبات الکلی باعث افزایش فشارخون ، ضربان قلب و ابتلاء به بیماریهای قلبی می شود و مصرف مداوم آن سوء تغذیه و نهایتاً مرگ را به همراه دارد .
- ساعات غذایی خود را تنظیم کنید . (وعده های غذایی را سر ساعت مشخص نمایید .)
- تعداد وعده های غذایی را بیشتر و حجم و مقدار غذا را کمتر نمایید . شما نباید بیشتر از ۳ ساعت گرسنه بمانید .
- شام باید سبک و ۲ ساعت قبل از خواب میل شود .
- خوردن صبحانه و چاشت بین روز را فراموش نکنید .
- از مصرف قند ، شکر ، مربا ، نوشابه های گازدار ، انواع آبمیوه و کمپوتهای آماده ، انواع شیرینی ، دسرهای خیلی شیرین مثل حلوا ، سوهان ، زولبیا و بامیه خودداری کنید .
- از مصرف غذاهای سرخ شده ، خامه ، سرشیر ، کره ، کله پاچه ، زبان ، مغز و سیرابی پرهیز نمایید .
- تا حد امکان میوه ها را با پوست میل کنید . (مثل خیار ، سیب و گلابی)

۳