



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی

بیمارستان آیت الله هاشمی رفسنجانی شیراز

بمفlet آموزش به بیمار

تغذیه صحیح در بیماری های قلبی عروقی



تنظیم کننده : سپیده ساجدی کارشناس

تغذیه و رژیم درمانی

بازنگری: فروردین ۱۴۰۰

۴) استرسی

مدیریت فشارها و تنش های روانی بسیار می تواند در کنترل بیماران قلبی عروقی کمک کننده باشد .

۵) استعمال دخانیات

کشیدن سیگار و قلیان احتمال بروز بیماری قلبی عروقی را در افراد افزایش می دهد .



۳) کنترل وزن

اضافه وزن و چاقی از عوامل مهم ایجاد کننده و تشدید کننده بیماری های قلبی عروقی می باشد ، در نتیجه اگر مبتلا به چاقی و اضافه وزن هستید در اولین فرصت زیر نظر کارشناس تغذیه برای کاهش وزن خود اقدام کنید .





(۲) فعالیت بدنی

نداشتن فعالیت بدنی منظم و مناسب روزانه و مبتلا بودن به اضافه وزن و چاقی احتمال خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد . ۳ الی ۴ جلسه ورزش هوازی (دویدن ، شنا ، پیاده روی ، ایروبیک و ...) در هفته برای حداقل ۴۰ دقیقه البته با توجه به دستور پزشک و شرایط جسمانی بیمار ، بسیار می تواند در پیشگیری و درمان بیماری های قلبی عروقی مفید باشد .

- لبنیات کم چرب (شیر ، ماست ، دوغ و ... (هر روز مصرف کنید .
- مصرف بیشتر مغزها بدون نمک (گردو ، پسته ، بادام ، فندق و ...)
- حتما هفته ای ۴ مرتبه مصرف حبوبات (نخود، لوبیا ، عدس و ...) مصرف کنید .
- چربی غذاهای خود را کاهش دهید و برای پخت و پز از روغن های زیتون ، هسته انگور و یا کلزا استفاده کنید .
- مصرف شیرینی ها ، شکر ، قند ، نوشابه ها ، آب میوه های صنعتی ، مرباها و ... خود را کاهش دهید .
- اگر کمبود ویتامین دی دارید حتما تحت نظر پزشک آن را درمان کنید .
- مصرف مایعات خود را به تدریج افزایش دهید . (محدودیت در بیماران نارسایی احتقانی قلبی)
- مصرف الکل را کنار بگذارید .
- مصرف پرتغال ، چغندر ، لوبیا سفید ، اسفناج ، موز و سیب زمینی شیرین خود را افزایش دهید .

دستور العمل شیوه زندگی

اصلاح سبک زندگی به عنوان محور اصلی پیشگیری و درمان بیماری های قلبی عروقی محسوب می شود . پیروی از یک رژیم غذایی سالم ، ورزش منظم و متناسب با شرایط فرد ، استفاده نکردن تنباکو و حفظ وزن از عوامل شناخته شده سبک زندگی هستند که در کنار سابقه فامیلی ، میزان خطر بیماری ها قلبی و عروقی را تعیین می کنند .

(۱) رژیم غذایی

رژیم غذایی سالم داشتن بسیار مهم است .

- میوه ها ، سبزیجات (بیشتر به صورت تازه) به ویژه سبزیجات ریشه ای (سیر ، پیاز ، هویج ، شلغم و ...) و سبز رنگ را بیشتر مصرف کنید .
- مصرف نان ها و غلات سبوس دار
- مصرف بیشتر ماهی تازه (نه تن ماهی) و مصرف کمتر گوشت قرمز و به هنگام مصرف حتما چربی های آن جدا شود .

