



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شامی

بیمارستان جواد الائمه (ع) جابرم

## تغذیه بیماران قلبی، عروقی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت ۱۴۰۲

- چربی موجود در خورش ها و آبگوشت را قبل از سروکردن جدا کنید.
- تا حد امکان روغن کتلت و کوکو را بعد از پخت بوسیله دستمال یا کاغذهای جاذب روغن بگیرید .
- تا حد امکان از مصرف گوشتهای فراوری شده مانند هات داگ، سوپسیس، ژامبون، ناگت مرغ و گوشت، حتی با عنوان «کم چرب» خود داری کنید .
- ماهی های چرب مانند سلمون ک حاوی امگا ۳ بالایی هستند سبب کاهش تری گلیسرید خون و تنظیم HDL (چربی مفید خون) می شوند .
- پروتئین سویا برخی اثرا مفید دارد و سبب کاهش LDL (چربی بد خون) و تری گلیسرید و افزایش HDL چربی مفید خون) می شود .
- مصرف سیب زمینی را کاهش و مصرف دانه ها و غلات کامل و برنج قهوه ای را افزایش دهید .
- غلات بدون سبوس مانند برنج سفید و نان سفید سبب افت سریع قند خون و گرسنگی زودرس می شود و اضافه دریافت آن سبب چاقی و تجمع در بدن بصورت چربی می شود .
- وزن خود را کم کنید.
- استعمال دخانیات را ترک کنید .

• برنامه منظمی برای ورزش داشت باشید .

چربی ترانس را کاهش دهید، یعنی پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کرده و بسیاری از تنقلات . ( سرخ کردن عمیق سبب از بین رفتن خواص مفید مواد غذایی می شود.)

چربی های ترانس باعث ایجاد التهاب در دیواره عروق می شوند و از این راه نیز در ایجاد پلاک های چربی و انسداد رگ های خونی قلب نقش دارند .

• بنابراین برای حفظ سلامت قلب، باید میزان مصرف چربی های ترانس را به حداقل برسانید

• مغز دانه ها به کاهش کلسترول خون کمک می کند،

البته درنظر داشته باشید ک به دلیل کالری بالا باید به

تعادل مصرف شوند.

• روغنهای غیر اشباع مانند کانولا، زیتون و آفتابگردان

سبب کاهش LDL چربی بد خون می شود: اما ب هر حال به دلیل کالری بالا باید تعادل رعایت شود.

• مصرف گوشت قرمز را کاهش و مصرف ماهی و گوشت بدون چربی ماکیان را افزایش دهید.

• تمام چربیها و پوست را قبل از پخت از گوشت جدا کنید.

• غذاها را بجای سرخ کردن، آب پز کرده یا باحرارت مستقیم

بپزید.

بیماریهای قلبی عروقی یکی از شایع ترین بیماریهای غیر واگیر در دنیا و شایعترین عوامل مرگ و میر در کشور ما می باشد.

افزایش این نوع بیماری به دلیل تغییر در رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات می باشد. امروزه مردم از غذاهای پرکالری بیشتر استفاده می نمایند و از طرفی تحرک آنها کم شده است، بنابراین یکی از راهکارهای کاهش این بیماریها اصلاح رژیم غذایی و سبک زندگی است.

### مراقبت تغذیه ای در بیماریهای قلبی - عروقی و فشار خون بالا ( پرفشاری خون):

با تغییرات ساده در سبک زندگی مانند کاهش سطح چربی و نمک رژیم غذایی و فعالیت بدنی منظم میتوان باعث کاهش سطح چربی (کلسترول) و فشارخون شد و احتمال بروز بسیاری از بیماریها از جمله دیابت و فشارخون و بیماری عروق کرونر قلب را کاهش داد.

\*برای پیشگیری از فشارخون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب های بسته های مواد غذایی دقت کنید .

\*در میان وعده به جای مصرف چیپس و پفک چوب شور و سایر تنقلات پرنمک از مغزها مثل بادام فندق گردو از نوع بو نداده و خام ،ماست کم چرب ،ذرت بدون نمک ،انواع سبزی مثل کاهو و

برخی سبزی ها مثل چغندر ،هویج ،کلم پیچ،اسفناج ،کرفس ،شلغم و انواع کلم ها سدیم زیادی دارند و نباید زیاد مصرف شوند .

از غلات نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سیوس دار )

در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات که از منابع پتاسیم هستند ( زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه ، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند ) ، بهشتر استفاده کنید .

- مصرف روغنها را کاهش دهید و از روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه ، دمه و کره استفاده نکنید و انواع روغنهای گیاهی مایع مانند روغن زیتون، روغن سویا یا کلزا را جایگزین نمایید .

- مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول ( گوشت قرمز، لبنها پر چرب، زرده تخم مرغ) در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید و گوشت ماهی،مرغ و سویا را جایگزین کنید .

- پوست مرغ حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از طبخ، پوست مرغ کاملا جدا شود

در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال را رعایت کنید

- روزانه يك قاشق سوپخوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد استفاده نمایید.

- از مصرف نمک در سر سفره اجتناب نمایید و به جای آن از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریوحوان و .) یاسیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا وکاهش مصرف نمک استفاده کنید .

نان لواش، نان باگت، نان ساندویچی و ب طور کلی نان هایی که با آرد سفید تهیه شده اند و فاقد سیوس

هستند را مصرف نکنید .

- بهترین نان، از نظر میزان سیوس، نان سنگک و نان جو است.

- از مصرف مواد غذایی مانند: شیرینی خامه ای ، چیپس، بستنی خام ای و سنتی، نوشابه های شیرین

وگازدار، کره، مارگارین، روغن حیوانی، روغن نباتی جامد و نیم جامد، دمه ، مرغ با پوست و گوشت های

چرب، ماهی دودی و سایر غذاهای نمک سود شده،پنیر و ماست خامه ای، غذاهای چرب و سرخ شده،غذاهای شور و پرنمک، یوسیسی، کالباس و همبرگر،پیتزا، کله پاچه ، مغز، دل وقلوه پرهیز نمایید

### مراقبت تغذیه ای در پیشگیری و کنترل اختلال

#### چربی خون ( کلسترول )

آموزش به بیماران با چربی خون بالا:

- مصرف زیاد سبزی و میوه، غلات کامل، حبوبات و دانه ها باعث کاهش LDL(چربی بد خون ) و همچنین

کاهش وزن می شود.

اگر می خواهید LDLکاهش یابد، مصروف چربی های اشباع را کاهش دهید. چربی های اشباع شده معمولی در حرارت معمولی اتاق بصورت جامد هستند.