دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

اصول رژیم غذایی دربیماران قـلبی- عـروقی

رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم است.فقط کنترل چربی و نمک مصرفی بسیارضروری می باشد.

استفاده زیاد از چربی های جامد یا اشباع مانند روغن جامد، روغن نارگیل، روغن و کره های حیوانی، لبنیات پرچرب، کله پاچه، دل و جگر، سیراب و شیردان، مغز، غذاهای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنی ها، سس های چرب مثل مایونز، شیرینی و کیک که خامه یا روغن زیاد در تهیه آنها به کار رفته است، باعث افزایش چربی یا کلسترول خون می شود.اگر کلسترول بالا رود به تدریج میتواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکته مغزی یا سکته قلبی شود.

جهت کاهش چربی نوع بد(LDL)که در رگها رسوب می کند و افزایش چربی خوب(HDL)، علاوه برمصرف نکردن موادغذایی فوق، دررژیم غذایی، چربیهای مفید مثل روغن زیتون وروغن کانولا را درحد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز، دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل گردو، بادام زمینی، بادام ، تخمه آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز استفاده نمایید.استفاده از نارگیل و ماهی های چرب مانندماهی آزاد، ساردین، ازون برون باید محدود باشد.



توجه:

از مصرف آب میوه های صنعتی،ترش و اسیدی جدا پرهیز نمایید.مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشارخون می شود.

بالا رفتن فشارخون، فشار وارده بر قلب، مغز، کلیه ها، چشم ها، تمام رگ ها و کلیه اعضای بدن را افزایش می دهد.به همین دلیل بیماران مبتلا به فشارخون بالا و نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند.

مصرف قند، شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی و نشاسته ای باید کنترل شود، چون شیرینی و قند زیاد موجب چاقی، افزایش چربی خون، افزایش قند خون و بیماری دیابت یا مرض قند می شود.استفاده ازانواع میوه ها، سبزیها، حبوبات، سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک می کند.فیبرها موجب کاهش کلسترول

خون، کمک به هضم غذا، ایجاد سیری، جلوگیری از پر خوری و تنظیم قند خون می شوند.نان های سبوس دار، غلات، حبوبات، سویا، میوه ها و سبزی ها سرشار از فیبر املاح و ویتامین ها هستند.



مصرف سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو عدد در هفته استفاده شود.

برای جلوگیری از کم خونی فقر آهن سعی کنید در هفته ۲ تا۳ بار و هر وعده حدود ۱۰۰گرم گوشت قرمز بدون چربی مانند گوشت گوساله استفاده کنید.مصرف

دانه سویا، کنجد، سبوس گندم، دانه آفتابگردان، نخود، لوبیا سفید، عدس، بادام، بادام هندی، فندق و برگه زردآلو همراه با مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات، توت ها، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به تامین آهن مورد نیاز بدن کمک میکند.

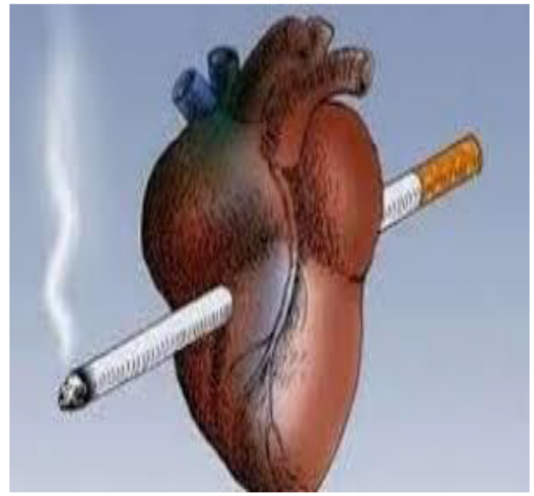
استفاده زیاد از انواع نوشابه ها بسیار مضر است.به جای آن می توانید دوغ کم نمک را جایگزین نوشابه کنید.

مصرف شیر و ماست کم چرب، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک به مقدار ۳۰ گرم(به اندازه یک قوطی کبریت)در روز مجاز است.

در مصرف فلفل تند و مواد کافئین دار مانند قهوه، شکلات و چای پر رنگ که می توانند ضربا ن قلب را افزایش دهد، زیاده روی نکنید.

در صورت نداشتن حساسیت شخصی، مصرف ادویه ها و ترشی ها در حد معمول بلا مانع است. افزایش وزن موجب وارد آمدن فشار زیادی بر قلب و سایر اعضای بدن می شود.جهت جلوگیری ازچاقی علاوه برکنترل تغذیه خود حتماً روزی سی دقیقه ورزش و پیاده روی کنید.

توجه کنید که علاوه برچربی خون و فشارخون بالا، کشیدن سیگار و فشارهای زندگی، عدم تحرک، چاقی، قندخون بالا و زمینه های ارثی می توانند سبب ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی یا تشدید آنها شوند.



تهیه و تنظیم : علی اکبر اکبرپور
کارشناس ارشد پرستاری
سوپروایزر آموزش سلامت
بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

هو الشافي



پمفلت آموزشی

خود مراقبتی و اصول رژیم غذایی دربیماران قلبی- عروقی

