

توصیه های تغذیه ای برای بیماران قلبی و عروقی

- ❖ مهم ترین عامل ایجاد بیماری های قلبی عروقی، چربی خون بالا می باشد که در اثر مصرف زیاد روغن های نباتی و روغن های جامد به وجود می آید. بنابراین تا حد امکان روغن های جامد را از برنامه غذایی خود حذف کنید و از روغن های مایع نیز به مقدار کم استفاده کنید.
- ❖ از زیان آورترین روغن ها می توان از روغن های نباتی جامد، چربی های بین گوشت، فرآورده های لبنی پرچربی و روغن نارگیل را نام برد.
- ❖ از مواد غذایی که حاوی روغن های مفید می باشند، می توان از انواع آجیل های بی نمک بخصوص بادام زمینی، روغن زیتون، سویا، حبوبات و غلات نام برد.
- ❖ سعی کنید برای سرخ کردن در حرارت های بالا فقط از روغنهای مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
- ❖ چربی بین گوشت و پوست مرغ را قبل از طبخ جدا کنید.
- ❖ از شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- ❖ با نظر پزشک معالج می توانید حداکثر از 2 تخم مرغ در طی هفته استفاده کنید ولی مصرف سفیده به تنهایی اشکالی ندارد. لازم به ذکر است که زرده تخم مرغ حاوی کلسترول بسیار بالایی است ولی سفیده فاقد کلسترول می باشد.
- ❖ سعی کنید سالاد و سبزیجات را در هر بار از وعده غذایی مصرف کنید.
- ❖ فرآورده های گوشتی مانند همبرگر و سوسیس و کالباس دارای مقادیر زیادی چربی ها مضر و نمک هستند که تا حد امکان باید از مصرف آنها اجتناب کرد.
- ❖ مصرف کمی سویا در روز باعث کاهش قابل توجهی در کلسترول خون شده و مخلوط آن با گوشت قرمز باعث جذب بیشتر و بهتر آهن موجود در گوشت قرمز می گردد.
- ❖ مصرف 2 عدد گردو در روز و یا مجموعاً 6 عدد از انواع آجیل های بی نمک برای بیماران قلبی عروقی مفید بوده و باعث کاهش کلسترول می شود.
- ❖ سعی کنید از روش هایی مانند بخار پز کردن، آب پز کردن و یا پختن در فر به جای سرخ کردن استفاده کنید.
- ❖ جگر گوسفند، گوساله و مرغ، دل و قلوه، مغز حاوی مقدار زیادی کلسترول می باشند که باید از رژیم غذایی حذف شوند.
- ❖ مصرف میوه هایی مانند گلابی، سیب، موز، توت، مرکبات؛ مانند پرتقال و گریپ فروت، آلو و انجیر به صورت خشک و تازه، هلو، شلیل، شفتالو، برای بیماران قلبی بسیار سودمند است و باعث کاهش چربی خون می شود.

- ❖ سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج، سبزیجات زرد و نارنجی رنگ مانند طالبی و هویج و سبزیجاتی مانند فلفل سبز و قرمز و گوجه فرنگی و سیب زمینی و جوانه گندم علاوه بر کاهش چربی های خون باعث افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها می شوند. سعی کنید حداقل 2-4 وعده در روز مصرف نمایید.
- ❖ از بین غلات لوبیا ها و به خصوص لوبیا قرمز نقش مهمی در کاهش کلسترول و چربی خون دارند.
- ❖ مصرف انواع نوشابه ها و آب میوه های صنعتی ، شیرینی ها مخصوصا شیرینی های خامه دار و انواع تنقلات مانند چیپس و پفک را از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- ❖ اگر اضافه وزن دارید سعی کنید وزن خود را کاهش دهید.
- ❖ فعالیت بدنی روزانه خود را با ورزش کردن افزایش دهید. در هفته حداقل 3 مرتبه و هر بار حداقل 20 دقیقه ورزش کنید. ورزش های سبک مانند پیاده روی و شنا بسیار مفید می باشند و ورزش های سنگین مانند وزنه برداری برای بیماران قلبی مناسب نمی باشد.
- ❖ سعی کنید بیشتر از 2-3 وعده در هفته از گوشت قرمز استفاده نکنید و هر وعده مجاز می باشید که حداکثر از 150 گرم گوشت استفاده نمایید.
- ❖ مصرف گوشت مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید. لازم به ذکر است که میگو حاوی کلسترول نسبتا بالایی است .
- ❖ توصیه می شود در هفته دو بار گوشت قرمز مصرف نمایید. روش های پختنی مانند کباب پز کردن و یا پختن در فر باعث می شود که خواص ماهی به بهترین وجه حفظ شود.
- ❖ اگر سیگار می کشید حتما نسبت به ترک آن اقدام نمایید.
- ❖ اگر دارای فشار خون بالایی می باشید با کاهش وزن، افزایش فعالیت های ورزشی و رعایت رژیم غذایی کم چرب و کم نمک و استفاده از سبزیجات و میوه های تازه و فرآورده های لبنی کم چربی آن را کاهش دهید.
- ❖ ماهی غذای سلامتی است و مصرف 1-2 وعده در هفته اثرات معجزه آسایی در درمان بسیاری از بیماری ها مانند فشار خون، ناراحتی های قلبی و کلیوی، آسم و چربی خون و سردرد های میگرنی دارد به طوری که خوردن حتی یک نوبت در هفته خطر حمله قلبی و مرگ و میر ناشی از آن را 50 درصد کاهش می دهد.

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

www.salamatclinic.org

051-37534050