

۳- مصرف متعادل قند و شکر عسل و محصولات شیرین



مصرف این گروه از محصولات به علت تاثیر در افزایش وزن می بایست کنترل شود چراکه در اثر افزایش وزن ، افزایش چربی و قند و فشار خون را شاهد هستیم.

۴- حذف مواد محرک:

پرهیز از مصرف مواد محرکی همچون: چای پررنگ یا کهنه ، نسکافه ، شکلات ، نوشابه ، ادویه جات تند و فلفل که موجب افزایش ضربان قلب می شود ، ضروری است.



از خوردن سوسیس و کالباس ، شیرینی های پر چربی و پر خامه ، سس ها و کباب های کوبیده که پر از چربی است ، آبگوشت پر چربی ، کله پاچه و سیرابی پرهیز کنید . کلسترول در مواد غذایی حیوانی موجود است و بیشترین میزان آن به ترتیب در مغز گوسفند ، جگر مرغ ، کلیه گوسفند، قلب ، امعاء و احشاء و میگو وجود دارد که مصرف این مواد غذایی باید محدود باشد. تمامی غذاها می بایست به صورت آب پز، بخارپز و کبابی میل شوند.

۲- مصرف نمک را کاهش دهید

مصرف آن به ۲-۳ گرم در روز محدود شود . نمک را سر سفره نیاورید.

مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی؛ آجیل شور و نظایر آن) را کاهش دهید.



بیماری های قلب و رگ های قلب (عروق کرونر) که ناشی از رسوب چربی بر دیواره ی عروق قلب است با مسدود شدن رگ ، درد و سکنه قلبی بروز می کند.

نکته: با توجه به تنوع بالای بیماری های قلبی-عروقی ، توصیه می شود که در اسرع وقت جهت دریافت رژیم اختصاصی خود به کارشناس یا متخصص تغذیه مراجعه نمایید.

توصیه های تغذیه ای کلی و مناسب جهت بیماری های قلبی-عروقی به شرح زیر می باشد:

۱- کاهش مصرف روغن های اشباع و کلسترول

روغن های اشباع شده ،خطر سازترین عامل برای بیماران قلبی و افراد در معرض خطر هستند.

این روغن ها شامل: روغن جامد حیوانی و نباتی - کره و چربی های چسبیده به گوشت و مرغ می باشند که تا حد امکان باید کمتر مصرف شوند. مصرف روغن زیتون در حد متعادل بلامانع است.



مصرف گوشت قرمز یک تا دوبار در هفته برای افرادی که دارای چربی خون هستند به میزان کم، مجاز است. لبنیات از نوع کم چرب (ماست و شیر ۱/۵٪ چربی) و مصرف پنیر از نوع کم چرب و کم نمک مانعی ندارد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

تغذیه در بیماری های قلبی عروقی



گردآوری و تنظیم:
واحد تغذیه و رژیم درمانی
بازنگری سال ۱۴۰۴

۵- مصرف ماهی و حبوبات :



ماهی بهترین غذا برای بیماران قلبی است که مشکل کلیوی ندارند و این افراد باید حداقل هفته ای دو تا سه مرتبه ماهی مصرف کنند. طی تحقیقات بسیار ، روغن ماهی ها موجب کاهش چربی های خون شده و از رسوب چربی در دیواره عروق جلوگیری می کنند. ذکر این نکته واجب است که از سرخ کردن ماهی بپرهیزید و آن را به صورت بخار پز یا کبابی مصرف کنید. از حبوبات نیز در حد متعادل استفاده شود.

منبع
Krauses food & nutrition therapy
تغذیه و رژیم درمانی کراس ۲۰۲۳
تالیف سیلویا استامپ- کتلین ماهان
بیمارستان شهدای عشایر- خرم آباد خیابان
انقلاب
تلفن ۷-۳۳۲۳۶۴۰۱

۴- سبزی جات و میوه ها (فیبر)



سبزی ها و میوه ها به این علت که هم دارای ویتامین زیاد و هم فیبر بالا هستند، چربی خون را کاهش می دهند و احتمال ابتلا به سرطان را پائین می آورند. ضمناً به عبور غذا از دستگاه گوارش نیز کمک می کنند. شما روزانه میتوانید از ((جوانه گندم - کلم برگ- کلم قرمز- گل کلم- کلم بروکسل- بروکلی - شلغم- چغندر- اسفناج- مارچوبه- لوبیا سبز و نخود سبز)) سالاد مفصل و لذیذی تهیه و میل کنید .
مصرف نان های سبوس دار مانند نان سنگک ، بربری و جو پیشنهاد می شود ، چرا که هم حاوی ویتامین B زیاد و هم کاهش دهنده چربی خون هستند .

