

پیارستان حضرت رسول(ص) جوانروود

رژیم غذایی در بیماران قلبی عروقی

تبیه کننده: فائز شاه ویسی

بنجش

با رعایت رژیم غذایی در برابر عوارض قلبی و عروقی آن مقاوم شوید.



۱۰- مصرف دانه سویا ، کنجد، سبوس گندم، دانه آفتابگردان، نخود، لوبیا سفید، عدس ، بادام، بادام هندی ، فندق و برگه زرد آلو همراه با مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات ، توتها، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به تامین آهن بدن کمک می کند.

۱۱- در مصرف فلفل تند و مواد کافئین دار مثل قهوه، شکلات ، چای غلیظ که می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند، زیاده روی نفرمائید.

۱۲- در صورت نداشتن حساسیت شخصی، مصرف ادویه ها و ترشی ها در حد معمول بلامانع است.

۱۳- استفاده زیاد و دائمی از انواع نوشابه ها بسیار مضر است، دوغ کم نمک را جایگزین نوشابه ها کنید.

۱۴- اگر وزن شما بیش از حد ایده آل است ، سعی کنید با کاهش وزن تحت نظر یک متخصص تغذیه به وزن ایده آل خود برسید.

۵- مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار خون میشود. بالا رفتن فشار خون ، فشار واردہ بر قلب، مغز، کلیه ها، چشم ها، تمام رگهای اعضای بدن را افزایش می دهد به همین دلیل بیماران فشار خونی و مبتلا به نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند و افراد مبتلا به بیماری قلبی نیز بهتر است جهت کاهش بار قلب از رژیم غذایی کم نمک استفاده نمایند.

۶- مصرف قند و شکر ، عسل ، خرما و تمام مواد غذایی شیرین و نشاسته ای باید کنترل شود. چون شیرینی زیاد موجب چاقی ، افزایش تری گلیسیرید خون ، افزایش قند خون و بیماری دیابت یا مرض قند میشود.

۷- مصرف شیر و ماست کم چرب دوتا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک به مقدار ۳۰ گرم(یک قوطی کبریت) در روز مجاز است.

۸- مصرف سفیده تخم مرغ بدلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو وعده در هفته مصرف شود.

۹- توجه داشته باشید که در رژیم غذایی خود بیشتر از مرغ و ماهی بصورت پخته یا کبابی استفاده کنید و جهت جلوگیری از کم خونی فقر آهن سعی کنید در هفته ۲ یا ۳ بار و هر وعده حدود صد گرم گوشت قرمز بدون چربی (ترجیحاً گوساله) استفاده کنید.

۱۰- استفاده از انواع میوه ها ، سبزی ها ، حبوبات، سیر ، پیاز ، زرد چوبه و سماق به کاهش کلسترول بدخون کمک میکند.

۱۱- فیبرها موجب کاهش کلسترول بدخون، کمک به هضم غذا ، ایجاد سیری ، جلوگیری از پرخوری و تنظیم قندخون می شوند. نانهای سبوس دار ، غلات، حبوبات، سویا، میوه ها و سبزی ها سرشار از فیبر ، املاح و ویتامین ها هستند.



اهمیت رژیم غذایی

در بیماران قلبی عروقی کنترل میزان چربی، نمک و قند مصرفی بسیار حائز اهمیت است ، لذا جهت کنترل و اصلاح چربی های خون و نیز فشار خون رعایت نکات زیر ضروری است:

۱- استفاده از چربی های جامد یا اشباع مثل روغن جامد ، روغن نارگیل ، روغنها و کره های حیوانی ، لبنیات پر چرب ، کله پاچه، دل و جگر ، سیراب و شیردان ، مغز و پوست مرغ و قسمتهای چرب گوشت و مرغ ، غذاهای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنی ها، سس های چرب مثل مایونز ، شیرینی و کیکهایی که خامه و روغن زیادی در تهیه آنها بکار رفته است منوع می باشد. افزایش چربی یا کلسترول بد خون (LDL) بتدريج میتواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق ، سکته قلبی یا سکته مغزی شود.

۲- جهت افزایش چربی مفید خون (HDL) در رژیم غذایی میتوان از روغن زیتون و روغن کانولا در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز ، دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل گردو ، بادام، بادام زمینی، تخمه آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز (جز پسته و نارگیل) و ماهی های چرب مثل ماهی آزاد، ساردین و ازون برون بطور هفتگی استفاده نمود.