

## رژیم غذایی در بیماران قلبی عروقی

کنترل میزان چربی نمک و قند مصرفی بسیار حائز اهمیت است، لذا جهت کنترل و اصلاح چربیهای خون و نیز فشار خون رعایت نکات زیر ضروری است:

استفاده از چربیهای جامد یا اشباع مثل روغن جامد، روغن نارگیل، روغنهای و کره های حیوانی، لبنیات پرچرب، کله پاچه، دل و جگر، سیراب و شیردان، مغز، پوست مرغ و قسمت های چرب گوشت و مرغ، غذاهای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنی ها، سس های چرب مثل مایونز، شیرینی و کیک هایی که خامه و روغن زیادی در تهیه آنها بکار رفته است ممنوع میباشد. بتدریج می تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکنه قلبی یا سکنه مغزی (LDL) باشد. افزایش چربی یا کلسترول بد خون شود.

می توان از روغن زیتون و روغن کانولا در حد یک تا دو قاشق در رژیم غذایی جهت افزایش چربی مفید استفاده نمود.

استفاده از رژیم با فیبر فراوان مانند انواع میوه ها و سبزیها، حبوبات، سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول بد خون کمک می کند.

فیبرها موجب کاهش کلسترول بد خون، کمک به هضم غذا، ایجاد سیری، جلوگیری از پرخوری و تنظیم قند خون می شوند. نانهای سبوس دار، غلات، حبوبات، سویا، میوه ها و سبزیها سرشار از فیبر، املاح و ویتامین ها هستند.

مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار خون می شود. بالا رفتن فشارخون، فشار وارده بر قلب، مغز، کلیه ها، چشم ها، رگها و اعضای بدن را افزایش می دهد به همین دلیل بیماران فشارخونی و مبتلا به نارسایی قلبی مجاز به مصرف حداقل نمک در روز می باشند و افراد مبتلا به بیماری قلبی نیز بهتر است جهت کاهش بار قلب از رژیم غذایی کم نمک استفاده نمایند.

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 می شود.

مصرف شیر و ماست کم چرب، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر ۳۰ گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز است. مصرف سفیده تخم مرغ بدلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو وعده در

هفته مصرف شود. 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 تا ۳ بار و هر وعده حدود صد گرم گوشت قرمز بدون چربی (ترجیحا گوساله) استفاده کنید.

مصرف دانه سویا ، کنجد ، سبوس گندم ، دانه آفتاب گردان ، نخود ، لوبیا سفید ، عدس ، بادام ، بادام هندی ، فندق و مثل مرکبات ، توتها، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای، برگه زردآلو به تامین آهن بدن و ویتامین C کمک می کند.

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

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

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

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.

گروه هدف: مددجویان دچار بیماری قلبی و عروقی