



کلینیک قلب و عروق
دکتر رضا عبادی



آموزش به
بیمار و
خانواده

تغذیه سالم

در بیماران قلب و عروق

اردبیل ، پشت بیمارستان امام ، مجتمع پزشکان اردبیل ، طبقه چهارم
روبروی آسانسور مرکزی ، واحد ۱۳۴

☎ ۰۹۱۴ ۱۵۴ ۳۶۲۷

☎ ۰۴۵ ۳۳۲۷ ۴۰۷۴

📷 reza_ebadi_md

www.drrezaebadi.com



در رژیم غذایی بیماران قلبی، کنترل میزان چربی، نمک و قند مصرفی بسیار اهمیت دارد.

مصرف چربی ها:

غذاهای کم چربی را جایگزین غذاهای پرچرب کنید.
مصرف چربی های اشباع (چربی هایی که در دمای اتاق جامد هستند) مثل روغن های جامد، روغن ها و کره های حیوانی، لبنیات پرچرب، کله پاچه، دل و جگر، سیرابی، شیردان، مغز، پوست مرغ و قسمتهای چرب گوشت، سس مایونز و شیرینی خامه ای توصیه نمی شود.
مصرف چربی های اشباع نشده (چربی های که در دمای اتاق مایع هستند) مثل روغن زیتون، روغن کانولا، روغن ذرت، روغن کنجد و روغن آفتابگردان به اندازه محدود بلامانع است.
دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل: گردو، بادام، بادام زمینی و تخمه آفتابگردان (به جز پسته و نارگیل) مجمولا در حد نصف استکان در روز مجاز می باشد.
می توانید از گوشت ماهی به صورت تنوری هفته ای یک بار استفاده کنید.

مصرف نمک:

مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار خون می شود. بالا رفتن فشار خون، فشار وارد بر قلب و تمام رگ های بدن را افزایش می دهد.
بیماران مبتلا به فشار خون و نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند مثل: خیار شور، زیتون شور، سوسیس و کالباس، چیپس، ماهی دودی.
شما می توانید غذای کم نمک خود را با اضافه کردن آبلیمو و سایر ادویه های مجاز خوش طعم کنید.
نمکدان را از سفره خود حذف کنید.

تغذیه سالم
در بیماران
قلب و عروق





مصرف قندها:

مصرف قند، شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی شیرین و نشاسته ای باید کنترل شود چون شیرینی زیاد موجب چاقی، افزایش چربی خون و افزایش قند خون می شود. در حقیقت مصرف قندها، عوامل خطرزای بیماری های قلبی را تشدید می کند.

سایر توصیه های غذایی:

- ۱- افراد مبتلا به فشارخون بالا، بهتر است از بادام، جوانه گندم، خمیر یا پوره بادام، انواع سبزی و آب سبزی های معطر بیشتر استفاده کنند.
- ۲- مصرف شیر و ماست کم چرب، دو تا سه لیوان در روز و مصرف پنیر کم نمک به مقدار ۳۰ گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز است.
- ۳- مصرف سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو عدد در هفته مصرف شود.
- ۴- بیشتر گوشت سفید مصرف کنید مثل: مرغ و ماهی. البته برای جلوگیری از کم خونی می توانید در هفته ۲ بار (هر وعده حدود صد گرم) گوشت قرمز بدون چربی، ترجیحا، گوشت گوساله استفاده کنید.
- ۵- در مصرف مواد کافئین دار مثل: قهوه، شکلات و چای غلیظ که می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند زیاده روی نکنید، مصرف فلفل را محدود کنید اما مصرف ادویه هایی مثل زرد چوبه، سماق و زعفران در حد معمول بلامانع است. ترشی ها را هم اگر تند نباشند می توانید استفاده نمایید.
- ۶- مصرف دانه سویا، کنجد، سبوس گندم، تخمه آفتابگردان، نخود، لوبیا سفید، عدس، بادام، بادام هندی، فندق، برگه زردآلو، مرکبات، توت، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای در حد معمول برای شما مفید است.
- ۷- تا حد امکان غذاها را به صورت آب پز یا کباب شده استفاده کنید.
- ۸- انواع میوه ها و سبزیجات تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- ۹- از مصرف کمپوت ها، آب میوه آماده و انواع نوشابه خودداری کنید. بهتر است کمپوت خانگی، آب میوه تازه طبیعی و دوغ کم نمک را جایگزین کنید.

تغذیه سالم
در بیماران
قلب و عروق

