



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی تخصصی فوق تخصصی امام حسین (ع)

اصول رژیم غذایی
در بیماران قلبی عروقی

واحد آموزش سلامت

تهیه: فاطمه قدیمی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تنظیم: اسماعیل احمدی ششده (کارشناس پرستاری)

تیرماه 1405

مشاور علمی: خانم انصاری (کارشناس تغذیه)

فسا، بیمارستان امام حسین (ع)

آدرس: میدان ابن سینا، بلوار حضرت ولیعصر،
بیمارستان آموزشی، تخصصی و فوق تخصصی
امام حسین (ع)

تلفن: 07153411010

وب سایت: ihh.fums.ac.ir



در صورت نداشتن حساسیت شخصی، مصرف ادویه‌ها و ترشی‌ها در حد معمول بلامانع است. افزایش وزن موجب وارد آمدن فشار زیادی بر قلب و سایر اعضای بدن می‌شود. جهت جلوگیری از چاقی علاوه بر کنترل تغذیه خود حتماً روزی ۳۰ دقیقه ورزش و پیاده‌روی کنید. توجه کنید که علاوه بر چربی خون و فشار خون بالا، کشیدن سیگار و فشارهای زندگی، عدم تحرک، چاقی، قند خون بالا و زمینه‌های ارثی می‌توانند سبب ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی یا تشدید آن‌ها شوند.



مصرف شیر و ماست کم‌چرب، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر کم‌نمک به مقدار ۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت) در روز مجاز است.

در مصرف فلفل تند و مواد کافئین‌دار مانند قهوه، شکلات و چای پررنگ که می‌توانند ضربان قلب را افزایش دهد، زیاده‌روی نکنید.



فیبرها موجب کاهش کلسترول خون، کمک به هضم غذا، ایجاد سیری، جلوگیری از پرخوری و تنظیم قند خون می‌شوند. نان‌های سبوس‌دار، غلات، حبوبات، سویا، میوه‌ها و سبزی‌ها، سرشار از فیبر، املاح و ویتامین‌ها هستند.

مصرف سفیده تخم‌مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد ولی زرده تخم‌مرغ نباید بیشتر از دو عدد در هفته استفاده شود.

برای جلوگیری از کم‌خونی فقر آهن سعی کنید در هفته ۲ تا ۳ بار و هر وعده حدود ۱۰۰ گرم گوشت گوساله استفاده کنید. مصرف دانه سویا، کنجد، سبوس گندم، دانه آفتابگردان، نخود، لوبیا سفید، عدس، بادام، بادام هندی، فندق و برگه زردآلو همراه با مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات، توت‌ها، گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای به تأمین آهن مورد نیاز بدن کمک می‌کند.

استفاده زیاد از انواع نوشابه‌ها بسیار مضر است به جای آن می‌توانید دوغ کم‌نمک را جایگزین نوشابه کنید.

استفاده از نارگیل و ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد و ساردین باید محدود باشد

توجه:

از مصرف آب‌میوه‌های صنعتی، ترش و اسیدی جداً پرهیز نمایید.

مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار خون می‌شود. بالا رفتن فشار خون، فشار وارده بر قلب، مغز، کلیه‌ها، چشم‌ها، تمام رگ‌ها و کلیه اعضای بدن را افزایش می‌دهد. به همین دلیل بیماران مبتلا به فشار خون بالا و نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند



مصرف قند، شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی و ناشسته‌ای باید کنترل شود. چون شیرینی و قند زیاد موجب چاقی، افزایش چربی خون، افزایش قند خون و بیماری دیابت یا مرض قند می‌شود.

استفاده از انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند.

رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم است. فقط کنترل چربی و نمک مصرفی بسیار ضروری می‌باشد.

استفاده زیاد از چربی‌های جامد یا اشباع مانند روغن جامد، روغن نارگیل، روغن و کره‌های حیوانی، لبنیات پرچرب، کله‌پاچه، دل و جگر، سیراب و شیردان، مغز، غذاهای چرب و غوطه‌ور در روغن مثل سرخ‌کردنی‌ها، سس‌های چرب مثل مایونز، شیرینی و کیک که خامه یا روغن زیاد در تهیه آن‌ها به کار رفته است، باعث افزایش چربی یا کلسترول خون می‌شود.

اگر کلسترول بالا رود به تدریج می‌تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکته مغزی یا سکته قلبی شود.

جهت کاهش چربی نوع بد (LDL) که در رگ‌ها رسوب می‌کند و افزایش چربی خوب (HDL)، علاوه بر مصرف نکردن مواد غذایی فوق، در رژیم غذایی، چربی‌های مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا را در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز، دانه‌های گیاهی چرب و انواع آجیل‌های خام مثل گردو، بادام زمینی، بادام، تخمه آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز استفاده نمایید.