

## سایر توصیه های غذایی :

- ۱- در صورت ابتلا به فشار خون بالا، بهتر است سبزی خوردن و سالاد بیشتر مصرف کنید.
- ۲- مصرف شیر و ماست کم چرب ۲ تا ۳ لیوان و پنیر کم چرب و کم نمک به مقدار ۳۰ گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز است.
- ۳- روزانه یک عدد تخم مرغ می توانید میل نمایید.
- ۴- بیشتر گوشت سفید مصرف کنید مثل مرغ و ماهی بدون پوست. البته برای جلوگیری از کم خونی می توانید در هفته ۲ تا ۳ بار ( هر بار حدود صد گرم ) گوشت قرمز بدون چربی، ترجیحاً گوشت گوساله لخم 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. انواع ترشی ها اگر تند نباشند می توانید استفاده نمایید.
- ۶- مصرف دانه سویا کنجد سبوس گندم دانه آفتابگردان نخود، انواع لوبیا 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 و یا در تابه های دو طرفه یا فر آماده کنید.
- ۸- انواع میوه ها و سبزیجات تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید .
- ۹- از مصرف انواع کمپوت و آب میوه های آماده و انواع نوشابه بپرهیزید. بهتر است کمپوت خانگی بدون شکر یا با شکر رژیمی و دوغ کم نمک را جایگزین کنید.

## بیمارستان هاشمی رفسنجانی

درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی قلب و عروق



### آموزش به بیمار و خانواده



تغذیه سالم در بیماران قلب و عروق

## راهنمای غذایی بیماران قلبی - عروقی :

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 پر چرب، کله پاچه، دل و جگر، سیراب شیردان، مغز، پوست مرغ و قسمت های چرب گوشت، سس مایونز و شیرینی خامه ای، پنیر پیتزا و فست فودها توصیه نمی شود.
- مصرف چربی های اشباع نشده (چربی هایی که در دمای اتاق مایع هستند) مثل روغن زیتون، روغن کانولا، 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 نارگیل) در حد نصف استکان در روز مجاز می باشد.
- می توانید از گوشت ماهی به صورت تنوری حداقل هفته ای ۲-۳ 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 رگهای 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، بیسکویت های شور، کنسروها، مواد غذایی آماده و نیمه آماده .
  - شما می توانید غذای کم نمک خود را با اضافه کردن لیمو غوره سرکه و سایر ادویه های مجاز (آویشن دارچین، فلفل زنجبیل رزماری برگ بو و...) خوش طعم کنید.
- نمکدان را از سفره خود حذف کنید.**

### مصرف قندها :

- مصرف قند، شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی شیرین (شربت، کمپوت، آبمیوه های طبیعی، نوشابه، ماء الشعیر) 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 خطر ساز بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

