

کمتر چربی بخورید :

• در تهیه غذا مصرف روغن را کاهش دهید . بیشتر غذاها را بصورت آبپز ، بخارپز ، کبابی و یا در فر تهیه نمائید و از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز نمائید .
• از روغنهای مایع نباتی مثل روغن زیتون ، کنجد ، هسته انگور ، ذرت ، سویا ، آفتابگردان ، کانولا استفاده نمایید . مصرف ۶ تا ۸ قاشق مربا خوری روغن مایع در روز مجاز می باشد .
• از مصرف روغنهای نباتی جامد ، روغن نارگیل ، روغن حیوانی مثل پیه ، دنبه ، کره حیوانی و گیاهی (مارگارین) سس مایونز خودداری فرمائید .
• چربیهای قابل مشاهده گوشتها را تا حد امکان جدا کنید و قبل از پخت دور بریزید .
• گوشت مصرفی کاملاً لخم و ماهی و مرغ بدون پوست مصرف شود . از مصرف فرآورده های گوشتی پر چرب مثل سوسیس ، کالباس ، همبرگر ، کله پاچه ، مغز ، جگر ، دل ، قلوه ، سیرابی ، شیردان ، پیتزا و پیراشکی خودداری فرمائید .

کمتر نمک بخورید :

مصرف کمتر نمک احتمال ابتلاء به افزایش فشارخون را کم می کند .
• از سر سفره نمکدان را حذف نمایید و مصرف نمک را کاهش دهید .
• سعی کنید بدون افزودن نمک آشپزی کنید .
• از غذاهای شور مثل ماهی شور ، خیارشور ، پنیر شور ، غذاهای کنسروی و غذاهای آماده پرهیز نمایید .
• بجای نمک از سبزیجات خشک (آویشن ، نعنای شوید ، زیره و ...) آبلیمو ، آبغوره ، آب نارنج و سرکه سیب استفاده نمایید و طعم غذاها را تغییر دهید تا بی نمکی غذا را کمتر احساس کنید .
در تهیه غذاها از زعفران و ادویه جات تند استفاده نکنید

کالری دریافتی خود را کاهش دهید :

دریافت کالری بیش از حد نیاز موجب چاقی می شود ، بنابراین مواظب باشید زیاد غذا نخورید و مواظب وزنتان باشید .
• از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ کرده پرهیز فرمایید .
• از مواد قندی ، نشاسته ای مثل برنج ، ماکارونی ، قند ، انواع شیرینی ، انواع مربا ، شربت و نوشابه کمتر استفاده نمایید .
• بجای نوشابه های شیرین و گازدار از دوغ کم نمک و بدون گاز یا آب گوارا استفاده نمایید .

فیبر (الیاف گیاهی) بیشتر بخورید :

فیبرها در میوه ، سبزی ، دانه های غلات و حبوبات وجود دارد مصرف این مواد غذایی خطر ابتلاء به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد .
• برای دریافت بیشتر فیبر مصرف میوه ها و سبزیها را افزایش دهید .
• حبوبات پخته را در برنامه غذایی خود بگنجانید .
• در صورت امکان بعد از ضدعفونی و شستشوی میوه آنها را با پوست مصرف کنید .
• بجای آبمیوه از خود میوه استفاده نمایید .
• از نانهای سبوسدار استفاده نمایید .

تغذیه صحیح داشته باشید :

• تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه
• تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است .
تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در چهار گروه اصلی غذایی معرفی می شوند .

چهار گروه اصلی غذایی عبارتند از :

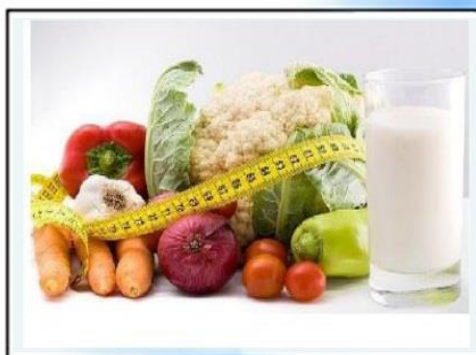
- گروه نان و غلات
- گروه میوه و سبزیها
- گروه شیر و لبنیات
- گروه گوشت ، حبوبات و تخم مرغ

و در انتها توصیه می شود :

• روزانه ۸-۶ لیوان آب بنوشید .
• از مصرف دخانیات پرهیز نمایید .
• از فشارهای روانی دوری کنید و در شرایط استرس زا آرامش خود را حفظ نمایید .
• از مصرف نوشیدنیهای الکلی خودداری کنید چون مشروبات الکلی باعث افزایش فشارخون ، ضربان قلب و ابتلاء به بیماریهای قلبی می شود و مصرف مداوم آن سوء تغذیه و نهایتاً مرگ را به همراه دارد .
• ساعات غذایی خود را تنظیم کنید . (وعده های غذایی را سر ساعت مشخص نمایید) .
• تعداد وعده های غذایی را بیشتر و حجم و مقدار غذا را کمتر نمایید . شما نباید بیشتر از ۳ ساعت گرسنه بمانید .
• شام باید سبک و ۲ ساعت قبل از خواب میل شود .
• خوردن صبحانه و چاشت بین روز را فراموش نکنید .
• از مصرف قند ، شکر ، مربا ، نوشابه های گازدار ، انواع آبمیوه و کمپوتهای آماده ، انواع شیرینی ، دسرهای خیلی شیرین مثل حلوا ، سوهان ، زولبیا و بامیه خودداری کنید .
• از مصرف غذاهای سرخ شده ، خامه ، سرشیر ، کره ، کله پاچه ، زبان ، مغز و سیرابی پرهیز نمایید .
• تا حد امکان میوه ها را با پوست میل کنید . (مثل خیار ، سیب و گلابی)



راهنمای تغذیه سالم در بیماران CVA



www.shlenjan.mui.ac.i
شماره تماس: 03152237326
واحد آموزش به بیماران 2209

کد پمفلت: Sh.L/EP/006/AC

سبزیجات سرخ شده یا پخته شده با خامه ، کلم ، گل کلم ، اسفناج ، برگ چغندر ، شورمخلوط یا خیارشور	بصورت خام : سالاد ، سبزی خوردن ، سیر ، شوید ، خیار ، هویج ، فرنگی ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای ، قارچ ، بصورت آبپز : کدو سبز ، لوبیا سبز ، بامیه ، هویج ، فرنگی	گروه سبزیجات
نارگیل ، شربت ، کمپوتهای خیلی شیرین ، آبمیوه های آماده ، خشکبار شور یا شیرین شده و زیتون پرورده	میوه هایی که پوست آنها خوردنی است پس از شستشوی کامل با پوست میل فرمایید . در صورت استفاده از میوه های کمپوت شده ، می توانید میوه آن را داخل آب سرد گذاشته فقط میوه آن میل شود .	گروه میوه جات
شیر ، ماست ، پنیر پر چرب (پنیر شبنم یا لیقوان) خامه ، سر شیر ، بستنی ، کشک ، پنیر ، ییتزا	شیر ، ماست ، پنیر کم چربی ، دوغ خانگی کم نمک	لبنیات

منابع:
پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

با توجه به توصیه های لازم و استفاده از راهنمای غذایی ذیل امیدواریم بتوانید با انگیزه قوی در جهت سلامتی خود و خانواده محترمتان گام مثبتی بردارید .

گروه غذایی	از این غذاها می توانید استفاده کنید	از این غذاها کمتر استفاده کنید .
گروه گوشت و پروتئینی	مرغ بدون پوست ، ماهی ، مغز ران گوساله یا گوسفند بدون چربی ، گوشت چرخ کرده بدون چربی ، حبوبات پخته (لپه ، عدس ، ماش و لوبیا) ۲ عدد گردو یا ۶ عدد بادام یا ۶ عدد پسته ۲ عدد تخم مرغ در هفته (استفاده از سفیده تخم مرغ بلا مانع است)	گوشت چربی دار (ناحیه دنده) مرغ با پوست یا ناحیه بال و پشت ، تن ماهی ، کله پاچه ، شکمبه ، مغز ، زبان ، جگر ، سوسیس ، کالباس ، پیراشکی ، پیتزا
گروه نان و غلات	نان سبوسدار ، نان جو ، نان سنگک ، گندم ، جو ، ذرت ، برنج ، ماکارونی ، سیب زمینی	انواع شیرینیها ، نانهای روغنی ، نان شیرمال ، نان قاق ، کیک ، بیسکویت ، چیپس یا سیب زمینی سرخ شده و پفک