

بیماریهای قلبی عروقی یکی از شایعترین بیماریهای غیر واگیر در دنیا و شایعترین علل مرگ و میر در کشور ما می باشد. افزایش این نوع بیماری به دلیل تغییر در رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات می باشد. امروزه مردم از غذاهای پرکالری بیشتر استفاده می نمایند و از طرفی تحرک آنها کم شده است، بنابراین یکی از راهکارهای کاهش این بیماریها اصلاح رژیم غذایی و سبک زندگی است.

### مراقبت تغذیه ای در بیماریهای قلبی - عروقی و فشار خون بالا (پرفشاری خون)

- \* با تغییرات ساده در سبک زندگی مانند کاهش چربی و نمک رژیم غذایی و فعالیت بدنی منظم میتوان باعث کاهش سطح چربی (کلسترول) و فشارخون شد و احتمال بروز بسیاری از بیماریها از جمله دیابت و بیماری های عروق کرونر قلب را کاهش داد.
- \* برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسبهای بسته های مواد غذایی دقت کنید.
- \* درمیان وعده ها به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بون داده و خام)، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، انواع سبزی (کاهو، جعفری و) که دارای منیزیم هستند، استفاده کنید.
- \* برخی سبزی ها مثل چغندر، هویج، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها سدیم زیادی دارند و نباید مصرف شوند.
- \* از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر و ویتامین استفاده شود.

- \* در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات که از منابع پتاسیم هستند (زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند)، بیشتر استفاده کنید.
- \* مصرف روغنها را کاهش دهید و از روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دنبه و کره استفاده نکنید و انواع روغنهای گیاهی مایع مانند روغن زیتون، روغن سویا یا کلزا را جایگزین نمایید.
- \* مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ) در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید و گوشت ماهی، مرغ و سویا را جایگزین کنید.
- \* پوست مرغ حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از طبخ، پوست مرغ کاملا جدا شود.
- \* در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال را رعایت کنید.
- \* روزانه یک قاشق سوپخوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد استفاده نمایید.
- \* از مصرف نمک در سر سفره اجتناب نمایید و به جای آن از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.
- \* نان لواش، نان باگت، نان ساندویچی و به طور کلی نان هایی که با آرد سفید تهیه شده اند و فاقد سبوس هستند را مصرف نکنید.

- \* بهترین نان، از نظر میزان سبوس، نان سنگک و نان جو است.
- \* از مصرف مواد غذایی مانند: شیرینی خامه ای، چیپس، بستنی خامه ای و سنتی، نوشابه های شیرین و گازدار، کره، مارگارین، روغن حیوانی، روغن نباتی جامد و نیمه جامد، دنبه، مرغ با پوست و گوشت های چرب، ماهی دودی و سایر غذاهای نمک سود شده، پنیر و ماست خامه ایی، غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای شور و پرنمک، سوسیس، کالباس و همبرگر، پیتزا، کله پاچه، مغز، دل و قلوه پرهیز نمایید.
- \* مراقبت تغذیه ای در پیشگیری و کنترل اختلال چربی خون (کلسترول)
- \* به بیماران مبتلا به چربی خون بالا و برای پیشگیری از افزایش چربی خون نکات زیر را آموزش دهید:
- \* مصرف زیاد سبزی و میوه، غلات کامل، حبوبات و دانه ها باعث کاهش چربی بد خون (LDL) و همچنین کاهش وزن می شود. اگر می خواهید LDL کاهش یابد، مصرف چربی های اشباع را کاهش دهید.
- \* چربی های اشباع شده معمولا در حرارت معمولی اتاق بصورت جامد هستند (مانند روغن های جامد و روغن های حیوانی)، از مصرف این روغن ها باید پرهیز نمود زیرا باعث بالا رفتن کلسترول بد یعنی LDL در خون می شوند.
- \* چربی ترانس را تقلیل دهید، یعنی پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کرده و بسیاری از تنقلات. (سرخ کردن عمیق سبب از بین رفتن خواص مفید مواد غذایی می شود).



## رژیم غذایی قلبی



[www.shlenjan.mui.ac.ir](http://www.shlenjan.mui.ac.ir)  
تماس شماره: 03152237326  
واحد آموزش به بیمار 2209

کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار سی سی یو

کد پمفلت: Sh.L/EP/033/AC

بازنگری بهار 1403

- \* پروتئین سویا برخی اثرات مفید دارد و سبب کاهش چربی بد خون و تری گلیسرید و افزایش چربی مفید خون می شود.
  - \* مصرف سیب زمینی را کاهش و مصرف دانه ها و غلات کامل و برنج قهوه ای را افزایش دهید.
  - \* غلات بدون سبوس مانند برنج سفید و نان سفید سبب افت سریع قند خون و گرسنگی زودرس می شود و اضافه دریافت آن سبب چاقی و تجمع در بدن بصورت چربی می شود.
  - \* **وزن خود را کم کنید:** کاهش وزن باعث کمک به کاهش کلسترول و چربی بد خون و تری گلیسرید و افزایش HDL (چربی مفید خون)، کمک به کاهش فشار خون، کاهش خطر حملات قلبی و سکته می شود.
  - \* **استعمال دخانیات را ترک کنید:** ترک دخانیات، سبب افزایش چربی مفید خون و کاهش خطر بیماریهای قلبی عروقی و سکته می شود.
  - \* برنامه منظمی برای ورزش داشته باشید. (۳۰-۴۰ دقیقه ورزش مانند قدم زدن، شنا، دوچرخه سواری به تعداد ۳ تا ۴ بار در هفته). ورزش کردن سبب افزایش HDL چربی مفید خون و کاهش LDL چربی بد خون می گردد
- منبع: اصول تغذیه کرواتس**

- \* چربی های ترانس باعث ایجاد التهاب در دیواره عروق می شوند و از این راه نیز در ایجاد پلاک های چربی و انسداد رگ های خونی قلب نقش دارند.
- \* **بنابراین برای حفظ سلامت قلب، باید میزان مصرف چربی های ترانس را به حداقل برسانید.**
- \* مغز دانه ها به کاهش کلسترول خون کمک می کند، البته در نظر داشته باشید که به دلیل کالری بالا باید به تعادل مصرف شوند.
- \* روغن های غیر اشباع مانند کانولا، زیتون و آفتابگردان سبب کاهش LDL چربی بد خون می شود: اما به هر حال به دلیل کالری بالا باید تعادل رعایت شود.
- \* مصرف گوشت قرمز را کاهش و مصرف ماهی و گوشت بدون چربی ماکیان را افزایش دهید.
- \* تمام چربیها و پوست را قبل از پخت از گوشت جدا کنید.
- \* غذاها را بجای سرخ کردن، آب پز کرده یا با حرارت مستقیم بپزید.
- \* چربی موجود در خورش ها و آبگوشت را قبل از سرو کردن جدا کنید.
- \* تا حد امکان روغن کتلت و کوکو را بعد از پخت بوسیله دستمال یا کاغذهای جاذب روغن بگیرید.
- \* تا حد امکان از مصرف گوشتهای فراوری شده مانند هات داگ، سوسیس، زامبون، ناگت مرغ و گوشت، حتی با عنوان «کم چرب» خودداری کنید.
- \* ماهی های چرب مانند سالمون که حاوی امگا ۳ بالایی هستند سبب کاهش تری گلیسرید خون و تنظیم HDL (چربی مفید خون) می شوند.