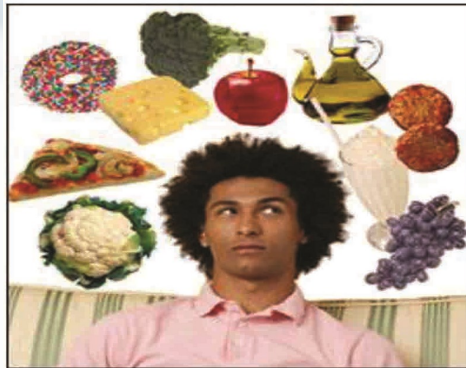




## تغذیه در بیماران قلبی



### نکات مهم در مورد سلامتی قلب :

\*برخی از عوامل خطر برای بیماریهای قلبی عروقی عبارتند از سن،جنسیت،مذکر دیابت یا بیماری قند خون، سطح بالای کلسترول کلی(Tchol) و کلسترول بد خون (LDL)، سطح پایین چربی خوب خون

( HDL)، فشارخون، سابقه خانوادگی بیماری قلبی( در بزرگسالان جوان تر)، سیگار کشیدن

\*فعال تر باشید مسیر هایی را که معمولا با استفاده از اتومبیل طی می کنید پیاده روی کنید.

### ۳ اصل مهم سلامتی:

\*خوردن موادغذایی سالم \*فعال بودن از نظر جسمانی

\*عدم مصرف دخانیات(سیگار و...)

### منابع :

1-Krause's Food Nutrition & Diet Therapy  
2011

2.Nutrition for life –lisa Hark, ph D& Drawin  
Deen MD 2005

### اصول تغذیه صحیح برای پیشگیری از بیماریهای

### قلبی عروقی :

۱- ایجاد تعامل میان انرژی دریافتی و فعالیت بدنی برای رسیدن به وزن طبیعی یا حفظ آن

۲- مصرف رژیم غذایی غنی از سبزیجات و میوه ها

۳- مصرف غذاهای سرشار از فیبر مثل گندم سبوس دار جو، چاودار، سبزیجات و میوه ها بجای آبمیوه

۴- مصرف ماهی حداقل دو بار در هفته

۵- محدود کردن مصرف چربی های اشباع به کمتر از ۷۰٪ انرژی روزانه، چربی ترانس به کمتر از ۱٪ انرژی روزانه و کلسترول به

کمتر از ۳۰۰ میلی گرم روزانه.

۶- استفاده از پروتئین های گیاهی مثل حبوبات، گوشت سفید و گوشت قرمز بدون چربی.

۷- به حداقل رساندن مصرف مواد حاوی قند و شکر مثل شیرینی ها، نوشابه، آبمیوه تجارتي یا پودر آبمیوه.

۸- به حداقل رساندن مصرف چربی های هیدروژنه و جامد و استفاده از روغن مایع.

۹- انتخاب و تهیه غذاهای بدون نمک یا با نمک اندک بوسیله حذف نمکدان از سفره عدم استفاده از خیار شور و سایر شور

ها

۱۰- به حداقل رساندن غذاهای فوری (fast food) و آماده که

اغلب شور، چرب، شیرین و یا سرخ شده هستند.

کد پمفلت | Sh.L/EP/016/C

www.shljenjan.mui.ac.ir

شماره تماس: 03152237326

واحد آموزش به بیماران 2209

مصرف مواد قرار گرفته در بالای هرم مثل قند، شکر و روغن به ویژه انواع هیدروژنه یا جامد و همچنین خیارشور، مواد و چاشنی های شور یا شیرین، نوشابه ها آب میوه های تجاری و پودر های آماده مثل پودر پرتقال باید به حداقل رسانده شود.

### چاقی چیست؟

اضافه وزن و چاقی از مشکلات شایع ناشی از زندگی ماشینی و کم تحرکی است. چاقی به وجود بیش از حد مجاز توده چربی در بدن گفته می شود. معمولاً دور کمر بیشتر از ۸۸ سانتی متر در زنان و بیشتر از ۱۰۲ سانتی متر در مردان را چاقی شکمی می نامند این نوع چاقی ارتباط مستقیمی با ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی دارد.

### چگونه وزن خود را ارزیابی کنیم؟

برای ارزیابی وزن بدن از شاخص توده بدنی استفاده می کنیم. شاخص توده بدنی از تقسیم وزن (بر حسب کیلوگرم) بر قد به توان ۲ (بر حسب متر) بدست می آید.

$$\text{وزن (کیلوگرم)} \\ \text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)} = \text{BMI} \text{ نمایه توده بدنی}$$

طبقه بندی وضعیت بدنی افراد بزرگسال بر اساس شاخص

توده بدنی

طبقه بندی	نمایه توده بدن
لاغر	< ۱۸/۵
وزن طبیعی	۱۸/۵-۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵-۲۹/۹
چاقی درجه ۱	۳۰-۳۴/۹
چاقی درجه ۲	۳۵-۳۹/۹
چاقی شدید	≥ ۴۰



گروه سبزیجات: هر واحد شامل یک لیوان (۲۴۰ سی سی) سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته شده یا خرد شده است. پیاز، خیار، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، اسفناج، تره، ریحان، کدو، بادمجان، قارچ و... از این گروه هستند.

گروه میوه جات: هر واحد معادل یک عدد میوه تازه متوسط مثل سیب، گلابی یا پرتقال و یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور یا انار است.

گروه شیر و لبنیات: هر واحد معادل یک لیوان شیر یا ماست و یا ۴۵ گرم پنیر است. (لبنیات کم چربی توصیه می شود).

گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها: هر واحد شامل ۶۰-۹۰ گرم گوشت پخته یا ۱/۵ لیوان حبوبات پخته است.

هر ۳۰ گرم گوشت معادل یک تخم مرغ یا یک سوم لیوان مغز (گردو، بادام، پسته و ...) است. جدا کردن چربی گوشت قرمز و پوست مرغ توصیه می شود.

تغذیه در درمان و کنترل بیماریهای قلب و عروق نقش بسیار مهمه دارد. بخصوص در کنترل فشار خون بالا و پیشگیری از گرفتگی عروق یکی از اساسی ترین فاکتور ها می باشد.

استفاده از یک برنامه غذایی مناسب از بیماریهای زیر پیشگیری می کند: سوء تغذیه، پوکی استخوان، فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت، سکنه های قلبی و مغزی، سرطان ها

گروه های اصلی غذایی :

رعایت تنوع و تعادل در مواد غذایی از اصول تغذیه صحیح می باشد بهتر است از ۵ گروه اصلی مواد غذایی یعنی نان و غلات، سبزیجات، میوه جات، شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات استفاده شود. مواد غذایی هر گروه دارای ارزش تقریباً مشابهی هستند و می توان از یکی از به جای دیگری استفاده کرد ولی نباید غذای یک گروه را جایگزین گروه دیگری نمود یعنی نان را نمی توان جایگزین میوه یا گوشت کرد.

### میزان مصرف صحیح روزانه غذا :

هرم غذایی الگویی کلی در مورد مصرف صحیح روزانه غذا ارائه می دهد. در مورد رژیم غذایی در افراد و شرایط خاص، مشاوره با متخصصین لازم است برای درک بهتر ارزش مواد غذایی می توان از هرم غذایی استفاده نمود.

گروه نان و غلات: قاعده هرم (پایین هرم) شامل غلات، نان، سیب زمینی است. هر واحد به معنی ۳۰ گرم نان حدود کف دست نان سنگک، بربری یا تافتون یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته شده است.

