



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره) اردبیل

راهنمای غذایی بیماران قلبی-عروقی



کارگروه آموزش به بیمار بخش قلب

کد سند: EP-EP-28

تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۰

تاریخ ابلاغ: زمستان ۱۴۰۰

- در صورت نداشتن حساسیت شخصی، مصرف ادویه ها و ترشی ها در حد معمول، بلامانع است. استفاده زیاد و دائمی از انواع نوشابه ها بسیار مضر است، دوغ کم نمک را جایگزین نوشابه ها کنید.

افزایش وزن موجب وارد آمدن فشار زیادی به قلب و سایر اعضای بدن می شود. جهت جلوگیری از چاقی علاوه بر کاهش حجم غذا حتما روزی ۳۰ دقیقه نرمتش و پیاده روی کنید.

توجه کنید که علاوه بر چربی خون و فشار خون بالا، کشیدن سیگار، استرس و فشارهای زندگی، عدم تحرک، چاقی، قند خون بالا و زمینه های ارثی می توانند سبب ابتلا به بیماریهای قلبی- عروقی شوند.

برای جلوگیری از کم خونی و فقر آهن سعی کنید در هفته ۲ تا ۳ بار و هر وعده حدود صد گرم گوشت قرمز بدون چربی (ترجیحا گوساله) استفاده کنید.



صرف دانه سویا، کنجد، سبوس گندم ، دانه آفتابگردان، نخود، لوبیا سفید، عدس، بادام، بادام هندی، فندق و برگه زردالو همراه با موادغذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات، توتها، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به تامین آهن بدن کمک می کند.

در مصرف فلفل تند و مواد کافئین دار مثل قهوه، شکلات و چای غلیظ که می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند، زیاده روی نفرمایید

فشار خون و نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند ولی افرادی که بیماری فشارخون و نارسایی قلبی ندارند می توانند روزانه نصف تا یک قاشق چایخوری نمک مصرف کنند.

صرف قند و شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی شیرین و نشاسته ای باید کنترل شود چون شیرینی زیاد موجب چاقی، افزایش تری گلیسیرید خون، افزایش قند خون و بیماری دیابت یا مرض قند می شود.

صرف شیر و ماست کم چرب، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک به مقدار ۳۰ گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز است.

صرف سفیده تخم مرغ بدلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد، ولی زردۀ تخم مرغ نباید بیشتر از دو عدد در هفته مصرف شود.



۳

هفتگی استفاده نمایید. افزایش چربی خون (HDL) می تواند باعث رقیق شدن خون و پاک شدن رگها شود.



استفاده از انواع میوه ها، سبزیجات، حبوبات، سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول بدخون کمک می کند.

فیبرها موجب کاهش کلسترول بدخون، کمک به هضم غذا، ایجاد سیری، جلوگیری از پرخوری و تنظیم قند خون می شوند.

نان های سبوس دار، غلات، حبوبات، سویا، میوه ها و سبزیها سرشار از فیبر، املاح و ویتامینها هستند.

محدودیت استفاده از نمک: مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاهای و افزایش فشارخون می شود. بالا رفتن فشارخون، فشار واردۀ به قلب، مغز، کلیه ها، چشمها، تمام رگها و اعضای بدن را افزایش می دهد. به همین دلیل بیماران مبتلا به

۲

در رژیم غذایی بیماران قلبی، کنترل میزان چربی، نمک و قند مصرفی بسیار اهمیت دارد، برای کنترل و اصلاح چربیهای خون (کم کردن چربیهای بد کلسترول LDL و تری گلیسیرید) و زیاد کردن چربی خوب (HDL) و نیز برای کنترل و اصلاح فشارخون رعایت نکات زیر در بیماران قلبی-عروقی ضروری است:

جهت کم کردن چربیهای بد (کلسترول LDL و تری گلیسیرید) خون:

استفاده از چربیهای جامد یا اشباع شده مثل روغن جامد، روغن نارگیل، روغنها و کره های حیوانی، مارگارین، لبنیات پر چرب، کله پاچه، دل و جگر، سیرابی و شیردان، مغز، پوست مرغ و قسمتهای چرب گوشت و مرغ، غذای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنیها، سس های چرب مثل مایونز، شیرینی و کیکهایی که خامه یا روغن زیادی در تهیه آنها بکار رفته است، منوع می باشد. افزایش چربی یا کلسترول بد خون (LDL) بتدريج می تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکته قلبی و مغزی شود.

جهت افزایش چربی مفید خون (HDL):

در رژیم غذایی از چربیهای مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز، دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل گردو، بادام زمینی، بادام، تخمه آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز و ماهی چرب مثل ماهی آزاد، ساردين و ازون برون بطور

۱