

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



راهنمای غذایی بیماران قلبی-عروقی



کارگروه آموزش به بیماران بخش قلب

کد سند: EM-EP-28

تاریخ تدوین: زمستان 1400

تاریخ بازنگری: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402

- 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 30 دقیقه نرمش 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.**

منبع: - پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

- کتاب قلب و عروق برانوالد

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



برای جلوگیری از کم خونی و فقر آهن سعی کنید در هفته 2 تا 3 بار و هر وعده حدود صد گرم گوشت قرمز بدون چربی (ترجیحا گوساله) استفاده کنید.



مصرف دانه سویا، کنجد، سبوس گندم، دانه آفتابگردان، نخود، لوبیا سفید، عدس، بادام، بادام هندی، فندق و برگه زردآلو همراه با مواد غذایی 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 جای غلیظ که می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند، زیاده روی نفرمایید

مصرف 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.

مصرف شیرو ماست کم چرب، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک به مقدار 30 گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز است.

مصرف سفیده تخم مرغ بدلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد، ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو عدد در هفته مصرف 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 پاها و افزایش فشارخون می شود. بالا رفتن فشارخون، فشار وارده به قلب، مغز، کلیه ها، چشمها، تمام رگها و اعضای بدن را افزایش می دهد. به همین دلیل بیماران مبتلا به 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.

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 پرچرب، 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، ممنوع می باشد. افزایش چربی یا کلسترول بد خون (LDL) بتدریج 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 بطور هفتگی استفاده نمایید. افزایش چربی مفید خون (HDL) می تواند باعث رقیق شدن خون و پاک شدن رگها شود.