

رژیم غذایی مناسب در بیماران قلبی :

رژیم غذایی غنی از سبزیجات و میوه ها و حبوبات ، سیر ، پیاز ، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک می کند (در صورت داشتن مشکل معده از سبزیجات پخته استفاده کند) .

در رژیم غذایی از چربی های مفید مثل : روغن زیتون و روغن کانولا در حد ۱ قاشق غذاخوری در روز ، دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل : گردو ، بادام زمینی ، بادام ، تخمه آفتاب گردان در حد نصف استکان کوچک در روز (یه جز پسته و نارگیل) استفاده کنید .

بالا بودن نسبت مصرف ماهی (حداقل ۳ بار در هفته) به گوشت قرمز ، در پیشگیری از بیماری های قلبی موثر است . از ماهی های چرب مثل ماهی آزاد ، ساردین و ازون برون بطور هفتگی استفاده نمایید . (برای جلوگیری از کم خونی فقر آهن سعی کنید در هفته ۲ تا ۳ بار و هر بار صد گرم گوشت قرمز بدون چربی (ترجیحا گوشت گوساله) استفاده شود .

فیبر ها موجب کاهش کلسترول خون ، کمک به هضم غذا ایجاد سیری ، جلوگیری از پر خوری و تنظیم قند خون می شوند ، نان های سبوس دار ، غلات ، حبوبات ، سویا ، میوه ها و سبزیها سرشار از فیبر ، املاح و ویتامین ها هستند .

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 و مرض قند خون می شود .

اصول رژیم غذایی بیماران نارسایی قلبی :

علاوه بر موارد ذکر شده در رژیم غذایی قلبی این رژیم شامل محدودیت مایعات رژیم غذایی نیز می باشد . از مصرف مایعات زیاد بویژه پشت سر هم (مثلا صرف چند لیوان چای ، آب و ...) بپرهیزید .

همچنین در موارد CHF پیشرفته رژیم سختگیرانه تری در مورد حذف کامل نمک از غذا (کمتر از ۲ گرم نمک در روز) نیاز است .

اصول تغذیه صحیح در بیماران دچار آریتمی :

علاوه بر رعایت الگوی سالم تغذیه ، حذف موارد محرک مانند چای پررنگ یا کهنه دم (بعد از ۱۵-۱۰ دقیقه دم کردن چای ، در صورت عدم جدا کردن تفاله چای از قوری ، چای کهنه دم تلقی می شود .) قهوه و نسکافه ، شکلات ، ادویجات تند و فلفل و ... لازم است .

رژیم غذایی در بیماران قلبی :

اغلب بیماران قلبی تصور میکنند با مصرف داروهای کاهش دهنده فشار خون و کلسترول دیگر نیازی به داشتن الگوی تغذیه ای مناسب نیست و این باوری غلط است ، اصلاح رژیم غذایی به همراه مصرف داروهای مانند داروهای رقیق کننده خون (آسپرین و وارفارین) و داروهای کاهش دهنده چربی های خون (استاتین ها) سلامت قلب و عروق را تامین می کند .

اصول رژیم غذایی در بیماران با انسداد عروق کرونری یا

سابقه سکته قلبی :

۱ . پرهیز کامل از روغن های اشباع (مانند روغن نباتی جامد و دنبه حیوانی) و غذاهای پر کلسترول مانند کله پاچه ، مغز ، جگر ، دل و قلوه ، زرده تخم مرغ و سس های چرب مثل مایونز ، شیرینی و کیک هایی که خامه یا روغن زیادی در تهیه آن ها بکار رفته است ، (افزایش چربی و کلسترول بد گرفتگی عروق سکته قلبی یا مغزی)

۲ . محدود کردن نمک (سدیم) : حذف غذا های پر نمک ، مانند چیپس سیب زمینی ، سوپ یا غذا های کنسرو شده ، گوشت یا ماهی نمک سود ، حذف نمک در سر سفره به غذا . (مصرف زیاد نمک ورم پاها و افزایش فشار خون افزایش فشار وارد بر قلب ، مغز و)

مصرف 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 .

مصرف سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو عدد در هفته مصرف شود .

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 .



رژیم غذایی مناسب در بیماران قلبی

“ویژه بیماران”



منبع :

۱- برونر سوارث

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۹/۲۲

بازنگری : ۱۴۰۵/۰۹/۲۲

ID:SH-PE-Pa/۱۳-۰۱-۰۲/۰۹

عدم مصرف غذای پر حجم در یک وعده (بهتر است وعده ها کوچک و تعداد آن افزایش یابد) .

چند توصیه مفید

مصرف مایعات در طول روز فراموش نشود .

بهتر است روش پخت تمام مواد غذایی به صورت آبپز و کبابی باشد .

افزایش وزن موجب وارد آمدن فشار زیادی بر قلب و سایر اعضای بدن می شود . جهت جلوگیری از چاقی علاوه بر کنترل تغذیه خود ، حتما روزی ۳۰ دقیقه نرمش و پیاده روی کنید .

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

واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

کلم برگ ، کلم قرمز ، کلم بروکسل ، بروکلی ، شلغم ، چغندر ، اسفناج ، مارچوبه ، لوبیا سبز ، نخود سبز ، لوبیا قرمز ، لوبیا چشم بلبلی ، نخود خشک و عصاره مخمر دارای ویتامین های گروه ب خصوصا اسیدفولیک هستند که می تواند سبب کاهش ماده ای در خون به نام هموسیستئین شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری 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 نفرمائید .

بیماران قلبی در حد توان از ترشیجات پرهیز کنند ، این افراد می توانند از لیمو ترش به عنوان چاشنی غذا بهره ببرند .

استفاده زیاد و دائمی از انواع نوشابه ها بسیار مضر است ، دوغ کم نمک را جایگزین نوشابه ها کنید