



رژیم غذایی قلبی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۳۶-۱۰۱۲

شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: دپارتمان قلب- واحد آموزش سلامت

- فست فودها و غذاهای کنسرو شده

- سبزیجات سرخ شده و سبزیجات تهیه شده با کره

- کره روغن های نیمه هیدروژنه، روغن نارگیل، روغن هسته خرما و روغن نخل

- میوه های سرخ شده، میوه هایی که با کره یا خامه سرو می شوند.

- گوشت پر چرب، گوشت چرخ کرده معمولی، سوسیس، کالباس، گوشت گاو چرب، هات داگ، جگر، قلوه، مغز، زبان، شیردان، کله پاچه، مرغ با پوست، گوشت و مرغ و ماهی سرخ شده

- انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، گوشت های نمک سود شده، تنقلات شور، دوغ، کشک، تن ماهی، ترشی ها و شوری ها

همچنین تاکید می شود از مصرف نوشابه های گازدار، آب میوه های آماده و کمپوت های کنسرو شده، خودداری نمایید.

منبع: کتاب اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۲۱

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* سیر: برای سلامتی قلب و عروق مفید است. علاوه بر خاصیت ضد التهابی، ضد باکتریایی و ضد قارچی سیر در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی از جمله فشار خون بالا اثرات مفیدی دارد.

* پیاز: مانند سیر احتمال کاهش کلسترول، کاهش تری گلیسرید و کاهش التهاب را دارد که منجر به اثرات محافظت کننده قلبی می شود.

با توجه به اینکه بیماران رژیم کم نمک دارند، برای خوش طعم کردن غذاها از ادویه هایی مانند زردچوبه، فلفل قرمز و فلفل سیاه در حد متعادل استفاده کنید.

* زردچوبه: این ادویه ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، ضد عفونی کننده و ضد سرطان است و به بدن کمک می کند تا با التهاب و استرس اکسیداتیو یعنی ۲ عامل اصل مرتبط با افزایش بیماری های قلبی و سکتة مغزی مقابله نماید و زردچوبه باعث کاهش کلسترول خون می شود.

همچنین می توانید جهت خوش طعم شدن غذایتان از آبلیمو، گیاهان معطر و مرکبات استفاده کنید.

مصرف وعده های غذایی با حجم کم و دفعات زیاد توصیه می شود.

غذاهایی که بیماران قلبی کمتر باید مصرف کنند:

کیک و شکلات، دونات، بیسکویت، شیرینی، کلوچه، چیپس، پفک پنیری، ذرت بوداده و هر اسنکی که با روغن های نیمه هیدروژنه تهیه می شود.



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با رژیم غذایی قلبی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

کدام گروه از مواد غذایی در بیماران قلبی بیشتر توصیه می شود؟

توصیه می شود در ابتدا رژیم غذایی کم نمک و کم چربی داشته باشید.

*** نان و غلات:** محصولات تهیه شده از گندم کامل از جمله نان های سبوس دار مانند: نان سنگگ، بربری و تافتون، برنج قهوه ای، جو دوسر، بلغور، پاستا سبوس دار

*** گوشت و دیگر پروتئین ها:** مرغ بدون پوست، ماهی (ماهی های چرب و روغن ماهی سالمون، ساردین، ماهی آزاد قباد، حلوا، شیر، کیلکا، اوزون برون و قزل آلا) دارای اسیدهای چرب مفید می باشند.

مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها هستند، توصیه می شود.

بلدرچین، سینه بوقلمون، سینه شترمرغ که خاصیت گوشت سفید دارند، توصیه می شود.

هفته ای ۲ وعده گوشت های قرمز مانند: گاو، گوسفند بدون چربی، ران شترمرغ و ران بوقلمون ایرادی ندارد.



زرده تخم مرغ را بیشتر از ۴ عدد در هفته مصرف نکنید. ولی سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد و منبع خوبی از پروتئین است.

*** حبوبات و آجیل ها:** گردو ۳ عدد روزانه و بادام زمینی ۱۰ عدد روزانه توصیه می شود.

*** چربی ها و روغن ها:** روغن زیتون و کلزا بیشتر توصیه می شود. روغن بادام زمینی، روغن سویا، روغن آفتابگردان و کانولا در حد متعادل منعی ندارد.

*** شیر و لبنیات:** شیر، ماست یا پنیر فاقد چربی یا حداکثر با ۱ درصد چربی

*** سبزیجات:** انواع سبزیجات تازه و منجمد توصیه می شود. سبزیجات برگ سبز مانند: اسفناج، کلم پیچ در صورتی که داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین استفاده نمی کنید، توصیه می شود.

تمام میوه ها و سبزیجات مفیدند.

میوه هایی مانند: سیب و گلابی غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطح کلسترول خون کمک می کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد.

میوه هایی مانند: پرتقال، گریپ فروت، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای سرشار از ویتامین سی (C) و مواد گیاهی هستند که به حفظ خاصیت کشسانی دیواره رگ ها کمک می کنند.

مصرف هویج خام روزی ۲ عدد و سبوس غلات سبب کاهش کلسترول و چربی خون می شود.



*** نوشیدنی ها:** قهوه در حد معمول، آب، چای و چای سبز

- مصرف چای، آب انگور قرمز، پیاز و سیر باعث رقیق شدن خون می شود.

- زنجبیل، زیره، جعفری از تجمع پلاکت ها جلوگیری و سبب رقیق شدن خون می شود.

- زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک می کند.

- توصیه می شود جهت پیشگیری از یبوست مصرف میوه ها و سبزیجات و مایعات را در صورت نداشتن محدودیت افزایش دهید. تحرک کافی داشته باشید و در صورت یبوست مصرف آب ولرم به صورت ناشتا، مصرف یک قاشق خاکشیر همراه با یک لیوان آب جوش، کیوی و آلو بخارا توصیه می شود.

ادویه های مفید برای قلب که توصیه می شود گر حد معمول استفاده شود:

*** دارچین:** این ادویه خطر بیماری های قلبی و کلسترول را کاهش می دهد. این ادویه قند خون را کنترل می کند و حتی فشارخون را کاهش می دهد.

*** گشنیز:** دارای خاصیت کاهش دهنده کلسترول مضر و افزایش دهنده کلسترول مفید است.

*** دانه کتان:** این دانه کوچک منبع اسید چرب امگا ۳ است و مصرف آن میزان سطح کلسترول را کاهش می دهد.

