



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه های غذایی در بازتوانی قلب



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۲۶

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۷/۲۶

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۱۶

شماره بازنگری: ۰۰

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

پخت صحیح غذا:

استفاده از سبزیجات در هر وعده به صورت پخته در غذا (انواع خورشت ها) توصیه می شود: گوجه فرنگی، پیاز، سیر، کلم، کدو، لوبیا سبز، کرفس، نخود سبز، فلفل دلمه ای، قارچ، هویج، تره، جعفری، اسفناج و

مصرف یک نوع غذا به صورت آبیض (با آب فراوان) و بدون مزه باعث بی اشتها و دلزدگی افراد شده و در بعضی مواقع فرد به سمت مصرف غذاهای چرب و پر نمک و عادات غذایی قبلی بر می گردد.

برای طعم دار شدن غذا بهتر است غذاها با آب بسیار کم و به صورت بخارپز طبخ شده و سپس ۱ تا ۲ قاشق مربا خوری روغن مایع (زیتون) و انواع چاشنی های سالم در حد معمول به غذا اضافه کنید. مانند: زردچوبه، دارچین، زنجبیل، زعفران، زرشک، زیره، سیاه دانه، پودر لیمو عمانی، سماق، آبلیمو تازه، آبغوره، رب انار، نارنج و سبزیجات معطر

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

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

در رژیم غذایی شما مصرف کمپوت، آب میوه، رانی، دلستر و انواع نوشابه ها باید بسیار کم باشد.

چای (سیاه یا سبز) به صورت کم رنگ استفاده کنید. چای پررنگ، قهوه و مواد کافئین دار باعث افزایش ضربان قلب شما می شود.

توصیه می شود فعالیت بدنی روزانه مانند پیاده روی ملایم با مشورت پزشک مربوطه داشته باشید.

مصرف زیاد اقلام نشاسته ای مانند نان، برنج، سیب زمینی، ماکارونی و همچنین مواد قنددار مانند مربا و عسل باعث چاقی و افزایش چربی خون می شود. بهتر است از این اقلام در حد معمول استفاده کنید. در صورتی که مبتلا به بیماری دیابت هستید در ارتباط با مصرف صحیح این اقلام از مشاور تغذیه خود بپرسید.

قبل از شروع غذا خوردن به اندازه و مقدار غذا توجه کنید. الگوی بشقاب غذای سالم مد نظر شما باشد.



در این الگو نیمی از بشقاب مواد نشاسته ای مانند نان یا برنج و پروتئینی (مانند گوشت ها مخصوصا ماهی و مرغ) و نیم دیگر سبزیجات است.



مداخله‌ی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با توصیه‌های غذایی در بازتوانی قلب و مراقبت‌های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

* توصیه‌های غذایی برای افرادی که دچار مشکلات قلبی شده‌اند، اصول مشخصی دارد که بعضی از آنها عبارتند از:

مصرف حجم کم غذا در هر وعده:

مصرف غذاهای حجیم و پر شدن معده سبب افزایش ضربان قلب و ایجاد ناراحتی می‌گردد. بهترین روش تغذیه، مصرف غذای کم در وعده‌های بیشتر است. (به طور مثال: ۳ وعده اصلی سبک و ۳ میان وعده استفاده کنید). استفاده از میان وعده باعث می‌شود شما قبل از هر وعده غذا بسیار گرسنه نباشید و هم دریافت اقلام مفید در میان وعده مانند میوه باعث دریافت ویتامین و سایر مواد مغذی می‌شود.

کنترل وزن:

چاقی بخصوص چاقی دور شکم نه تنها سبب افزایش کار قلب می‌شود، بلکه منجر به افزایش چربی‌های خون و گرفتگی مجدد عروق خونی می‌گردد، بنابراین لازم است از مصرف زیاد غذای چرب و پر انرژی پرهیز کنید.



مصرف روزانه انواع غذاهای مفید:

استفاده از انواع میوه‌ها و سبزی‌های فصلی تازه برای شما لازم است. انواع آبمیوه طبیعی یا صنعتی توصیه نمی‌شود.

استفاده از انواع مواد پروتئینی برای بهبود زخم‌ها و افزایش قدرت ایمنی بدن مانند: گوشت‌های کم چرب (ماهی، مرغ، سینه بوقلمون و سینه شترمرغ) و سفیده تخم مرغ آب پز توصیه می‌شود.

استفاده از مغزهای روغنی خام و بدون نمک (گردو، بادام و...) برای تقویت عملکرد قلب مفید است.

می‌توانید از لبنیات کم چرب مانند: شیر، ماست، پنیر کم نمک و لبنیات که بهتر است حاوی ۱-۲٪ چربی باشد، استفاده کنید.

توصیه می‌شود از غلات سبوسدار مانند: نان سبوسدار، گندم و جو بلغور استفاده کنید و همچنین در غذای روزانه از حبوبات به صورت کاملاً پخته (ماش، عدس، لپه، نخود و...) مصرف کنید.

از خرما و کشمش (مویز) به جای قند، شکر و نبات استفاده کنید.

پرهیز از مصرف غذاهای مضر:

توصیه می‌شود از مصرف غذاها و اقلام پر نمک مانند، کشک شور، خیار شور و ترشی‌های نمک دار، غذاهای کنسرو شده مثل تن ماهی، دوغ و سوپ آماده پرهیز کنید.



پرهیز از مصرف غذاهای سرخ شده و چرب:

از مصرف گوشت‌های احشایی مانند دل، جگر، کله پاچه و مغز پرهیز کنید.

مصرف چربی‌های حیوانی و جامد مانند کره، سرشیر، دنبه، پیه، روغن نباتی و کره گیاهی و حیوانی و خامه ممنوع است.

از مصرف غذاهای آماده و فست فودها (سوسیس و کالباس، پیتزا، ساندویچ و...) دوری کنید.

مصرف انواع شیرینی‌ها و قندهای ساده را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

سایر موارد

مصرف لبنیات پرچرب بیشترین تاثیر را در افزایش کلسترول دارند. بنابراین لازم است شیر و ماست را با چربی ۱ تا ۲ درصد تهیه کنید. مخصوصاً از خرید ماست‌های پرچرب (بیشتر از ۲٪ چربی) خودداری کنید. پنیر سفید معمولاً کم چرب است اما پنیر لیوان و تبریزی و خامه‌ای پرچرب محسوب می‌شود و توصیه نمی‌شود.

از مصرف انواع کره و خامه پرهیز کنید. لبنیات محلی از نوع پرچرب است و توصیه نمی‌شود.

مصرف ۲ تا ۳ عدد زرده تخم مرغ آبپز در هفته کافی است اما مصرف سفیده آبپز محدودیتی ندارد. از سفیده تخم مرغ آبپز به جای گوشت می‌توانید استفاده کنید.

