



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن
سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

رژیم غذایی در بیماری های قلبی و عروقی



Ma-Ed-Pa-N-۱۰۷

واحد تغذیه و آموزش سلامت

۱۳۹۳

جلوگیری از پرخوری و تنظیم قند خون می‌شوند، نان های سبوس دار، غلات، حبوبات، سویا، میوه ها و سبزی ها سرشار از فیبر، املاح و ویتامین هاستند.

افراد فشار خونی، بادام، جوانه گندم، خمیر یا پوره بادام، انواع سبزی و آب سبزی معطر، بیشتر استفاده کنند.

مصرف قند و شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی شیرین و نشاسته ای باید کنترل شود چون شیرینی زیاد موجب چاقی، افزایش چربی خون، افزایش قند خون و بیماری دیابت یا مرض قند خون می‌شود.

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

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به

چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵

۸-۰۴۶۶-۵۰۷۵

نمابر: ۶۶۴۱۰۱۲۱

hospital.irwww.Madaen

اغلب مردم یک وعده یا دو وعده مثلاً صبحانه و نهار یا شام را کم خورده و در عوض در یک وعده مقدار زیادی غذا می‌خورند که ممکن است همین یک وعده غذا حاوی نیمی از انرژی مورد نیاز روزانه آنها باشد. در حالی که اگر میزان انرژی مصرفی در وعده های غذا تقریباً مسوی باشد میزان چربی های خون کمتر از موقعی است که در یک وعده بیش از وعده های دیگر غذا خورده می‌شود.

استفاده از انواع میوه ها، سبزیها، حبوبات، سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول خون، کمک به هضم غذا، ایجاد سیری



بیماری های قلبی - عروقی

بیماری های قلبی و عروقی به سیستم عروقی بدن و قلب مربوط می شود و شایع ترین علت مرگ و میر بالغین در سراسر دنیا است. از این رو اطلاع از عوامل تشدید کننده یا دخیل در بروز این بیماری ضروری است.

عوامل خطر عبارتند از:

- افزایش کلسترول خون بالاتر از ۲۴۰ میلی گرم در دسی لیتر
- بالارفتن سن (مردان ۴۵ سال) و زنان ۵۵ سال
- پرفشاری خون
- مصرف دخانیات
- دیابت ملیتوس
- داشتن تاریخچه فامیلی از بیماری قلبی - عروقی
- چاقی و اضافه وزن
- شخصیت پراسترس
- تغذیه ناسالم



توصیه های تغذیه ای:

از نوشیدنی های الکلی، افزودن نمک به غذا، غذاهای سرخ کردنی و آماده اجتناب کنید.

مصرف چربی های جامد یا اشباع مثل روغن جامد، کره های حیوانی، لبنیات پرچرب، کله پاچه، قسمت های چرب گوشت و مرغ، غذاهای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنی ها، سس های چرب مثل مایونز، باعث افزایش چربی یا کلسترول بد خون (LDL) می شود، اگر این کلسترول بالا رود بتدریج می تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکنه قلبی یا سکنه مغزی شود.

جهت کاهش چربی بد خون (رسوب کننده در رگها) و افزایش چربی مفید آن، علاوه بر مصرف نکردن مواد غذایی فوق، در رژیم غذایی از چربی های مطلوب (روغن زیتون، هسته انگور و گردو) و روغن های مایع غیراشباع (ذرت، آفتاب گردان و سویا) شانس سخت شدن سرخرگ ها را کاهش دهید.

فقط از گوشت های کم چرب استفاده شود و چربی های قابل رویت آن ها کاملاً جدا شوند. شیر مصرفی بدون چربی و یا با ۱٪ چربی باشد. توصیه می شود گوشت ها آب پز، کبابی و یا بریان شود.

اگر خورش خوراک و سوپ تهیه می شود چربی آن باید گرفته شود. برای ساده شدن این کار می توان یک روز قبل آنها را تهیه و در یخچال نگهداری نمود تا روغن موجود در آن ها جدا شده و به آسانی از سطح آنها برداشته شود.

گوشت و مرغ و ماهی را می توان بدون روغن و با روغن موجود در خود آن ها کباب کرد یا پخت.

اسیدهای چرب امگا ۳ از اسیدهای چرب غیر اشباع هستند که در ماهی های چرب و در آب های سرد و همچنین در برگ های تیره سبزی ها یافت می شود. این چربی ها پایین آورنده چربی های خون می باشد برای کنترل بیماری های قلبی و عروقی توصیه می شود.