



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه (س)

رژیم غذایی قلبی

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



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. در صورت نداشتن حساسیت شخصی ، مصرف ادویه ها و ترشی ها در حد معمول بلامانع است.

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

افزایش وزن موجب وارد آمدن فشار زیادی بر قلب و سایر اعضای بدن می شود . جهت جلوگیری از چاقی علاوه بر کنترل تغذیه خود ، حتماً روزی ۳۰ 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.

*کانال تلگرام بیمارستان : @zahrayemarziye

چون شیرینی زیاد موجب چاقی ، افزایش تری گلیسیرید خون ، افزایش قند خون و بیماری دیابت یا مرض قند خون می شود.

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.

برای جلوگیری از کم خونی فقر آهن سعی کنید در هفته ۲ تا ۳ بار و هر بار صد گرم گوشت قرمز بدون چربی (ترجیحاً 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.

اساس رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم است ، فقط کنترل مقدار چربی ، نمک و شیرینی مصرفی بسیار ضروری است.

استفاده زیاد از چربیهای جامد یا اشباع مثل روغن جامد ، روغن نارگیل ، روغنهای کره های حیوانی ، لبنیات پرچرب کله پاچه ، دل و جگر ، سیراب شیردان ، مغز ، پوست مرغ و قسمتهای چرب گوشت و مرغ ، غذاهای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنیها ، سسهای چرب مثل مایونز ، غذا، شیرینی و کیکهایی که خامه یا روغن زیادی در تهیه آنها بکار رفته است ، باعث افزایش چربی یا کلسترول بد خون (LDLمی 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 چربیهای مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا در حد یک قاشق غذاخوری در روز ، دانه های گیاهی چرب و انواع آجیلهای خام مثل گردو ، بادام زمینی ، بادام ، تخمه آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز (به جز پسته و نارگیل) و ماهیهای چرب مثل ماهی آزاد ، ساردین و ازون برون بطور هفتگی استفاده نمائید.

استفاده از انواع میوه ها ، سبزیها ، حبوبات ، سیر ، پیاز ، خرفه، گوجه فرنگی، کلم قرمز، لبو، کدو، کدو حلوايي، کرفس، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک می کند.



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

مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار خون می شود . بالا رفتن فشار خون ، فشار وارده بر قلب ، مغز ، کلیه ها ، چشمها ، تمام رگها و اعضای بدن را افزایش می دهد ، به همین دلیل بیماران فشار خونی و مبتلا به نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند ولی افرادی که بیماری فشار خون و نارسایی قلبی ندارند می توانند روزانه نصف تا یک قاشق چایخوری نمک مصرف کنند.



افراد فشار خونی ، بادام ، جوانه گندم ، خمیر یا پوره بادام ، انواع سبزی و آب سبزی های معطر ، بیشتر استفاده کنند. مصرف قند و شکر ، عسل ، خرما و تمام مواد غذایی شیرین و نشاسته ای باید کنترل شود .