

## توصیه‌های لازم برای مبتلایان به بیماری‌های قلب و عروقی:

### فشارخون خود را کنترل کنید:

فشارخون بالا باعث افزایش بیشتر فعالیت قلب می‌شود و روند گرفتگی رگ‌ها را تسریع می‌کند. برای کنترل فشارخون استفاده از رژیم غذایی مناسب و کنترل وزن ضروری است.

### وزن خود را کنترل کنید:

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشارخون است. یکی از بهترین راهکارهای برای کاهش عوارض بیماری‌های قلبی، کم کردن وزن و رساندن آن به وزن ایده‌آل است که این امر با گرفتن رژیم اصولی و صحیح، زیر نظر متخصص همراه با تحرک بدنی مناسب می‌تواند انجام شود.

### چربی (کلسترول) خون خود را کاهش دهید:

\* کلسترول نوعی چربی است که در ایجاد گرفتگی رگ‌ها نقش دارد. کلسترول دو نوع است: کلسترول بد یا LDL و کلسترول خوب یا HDL، باید غلظت LDL را در خون پایین آورد و برعکس غلظت HDL را بالا برد.

\* برای این کار، استفاده از یک برنامه‌ی غذایی مناسب کاهش وزن، ورزش مناسب با توجه به شرایط شما و نکشیدن سیگار بسیار کمک کننده است.

\* سیگار نکشید، استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش کار قلب می‌شود.

\* همچنین سیگار باعث غلیظ شدن خون شده و احتمال لخته را بیشتر می‌کند.

### توجه انجام فعالیت‌های بدنی باید حتماً با مشورت پزشک و با توجه به وضعیت قلبی شما باشد.

### توصیه‌های مهم غذایی:



(۱) در روز ۶-۵ وعده‌ی کوچک غذایی مصرف کنید، یعنی تعداد وعده‌های غذایی مصرفی شما زیاد و حجم آن کم باشد.

(۲) مصرف مواد غذایی نفاخ باید محدود شود مانند: کلم، گل کلم و هر غذایی که با خوردن آن احساس نفخ می‌کنید.

(۳) میزان نمک محدود شود:

\* سدیم (ماده تشکیل دهنده نمک) بطور طبیعی در مواد غذایی مانند: شیر، پنیر، تخم‌مرغ، گوشت قرمز، مرغ و غیره وجود دارد و با مصرف این مواد مقداری سدیم وارد بدن می‌شود.

\* بنابراین از مصرف غذاهای پرنمک مانند انواع سس‌های آماده مثل: سس گوجه‌فرنگی، سس مایونز، سس فلفل و ...، انواع شورها مانند: خیارشور، زیتون و ...، غذاهای کنسرو شده و حاضری و سوسیس و کالباس خودداری کنید.

\* سر سفره از و اضافه کردن نمک به غذاهای آماده خودداری کنید.  
\* در ترکیب بسیاری از داروها سدیم وجود دارد، بنابراین هرگاه به هر دلیلی داروی جدیدی برای شما تجویز می‌شود، حتماً با پزشک متخصص در مورد مصرف آن به دلیل فشارخون یا ناراحتی قلبی خود مشورت کنید.

(۴) برای کنترل چربی خون، غذاهای چرب و سرخ شده مصرف نکنید:

\* غذاهای شما باید آب‌پز یا کبابی باشد.

\* از مصرف روغن‌های جامد، کره، خامه، دنبه، روغن حیوانی پرهیزید.

\* روغنهای مایع را به مقدار کم میل کنید.

\* شیر، ماست و لبنیات کم‌چربی مصرف کنید.

\* مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست میل کنید.



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## راهنمای رژیم غذایی در مددجویان قلبی



تاریخ تدوین : بهار ۹۰

تاریخ بازنگری : بهار ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

« تهیه و تنظیم : واحد آموزش »

Code : FH-Pam:9-104

۵) مصرف میوه‌ها و سبزیجات به خصوص سیب با پوست، مرکبات و توت فرنگی برای شما بسیار مفید است.

\* میوه‌ها و سبزیجات، جوی دوسر، سبوس جو به دلیل داشتن فیبر محلول، باعث کاهش LDL می‌شوند.

در مجموع استفاده از یک رژیم غذایی سالم که برای همه‌ی افراد خانواده توصیه می‌شود. به همراه نکشیدن سیگار، فعالیت بدنی مناسب و مصرف به موقع داروهای تجویز شده می‌تواند بیماری شما را کنترل کند.

با آرزوی موفقیت برای شما

\* گوشت‌های قرمز را به مقدار کم مصرف کنید، هنگام مصرف، کاملاً چربی‌های آن را جدا کنید.

\* مغز، دل و جگر، کله و پاچه، لبنیات پرچرب، بستنی، زرده تخم‌مرغ، سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده، سس‌های چرب، شیرینی، کیک‌های خامه‌دار و غذاهای حاضری میل نکنید.

\* روغن زیتون برای شما مفید است، به شرط آن که خالص باشد و با سایر روغن‌ها مخلوط نشده باشد. البته دقت کنید که در مصرف آن زیاده‌روی نکنید. در ضمن روغن زیتون و روغن مایع معمولی نباید هنگام طبخ حرارت زیادی ببیند.

