



بیمارستان امام حسین (ع) گلپایگان

## راهکارهای تغذیه ای بیماران قلبی عروقی

دفتر آموزش سلامت بیمار واقع در  
درمانگاه تخصصی می بلشد و برای  
در یافت مشاوره آموزش سلامت با تلفن  
۵۷۲۴۱۰۲۱ داخلی ۲۳۰ روزهای زوج از  
ساعت ۱۱ تا ۱۲ تماس بگیرید.

[ghhospital.mui.ac.ir](http://ghhospital.mui.ac.ir)



۱۹. با حذف وعده هلی غذا نمی تون  
وزن خود را کاهش داد روزانه ۳  
وعده غذایی به میزان لازم مصرف  
نمایید و برای کاهش وزن علاوت  
بر رعایت رژیم غذایی حتما فعالیت  
بدنی مانند پیاده روی را در برنامه  
روزانه خود قرار دهید.

۱۵. روزانه ۸ وعده و حتی بیشتر میوه  
وسبزی بخورید.

۱۶. از لبنیات کم چرب به ویژه ماست  
استفاده کنید، ماست نو برابو شیر کلسیم  
و پتاسیم دارد و به کنترل قند خون  
کمک می کند و برای سلامت استخوانها  
مفید است.

۱۷. روزانه ۶-۸ لیون آب بخورید.



۱۸. لگر قند خون بالا دارید از کلم، کلم  
بروکلی، گشنیز، عس، نخود، لوبیا  
سبز، سویا، جوانه گندم، زرد آلو و  
موز، خرما، آلو، انجیر، طالبی، پرتقال  
و کتو حلواپی استفاده کنید.

## راهکارهای تغذیه ای بیماران قلبی و عروقی

یکی از موثرترین راهکارها جهت پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی-عروقی استفاده از رژیم غذایی صحیح می‌باشد بدین منظور لازم است توصیه‌های زیر را جهت تسریع در روند بهبودیتان به کلر ببرید.

(۱) روش تهیه غذای خود را تغییر دهید و به جای استفاده از غذاهای سرخ کرده غذاها را آبپز، کبابی یا تنوری تهیه کنید.

(۲) از مصرف گوشت‌های احشایی مثل دل، جگر، قلوه، مغز، زبل، شپردن و کله‌پلچه پرهیز نمایید.

(۳) کره، روغن حیوانی، دنبه، شیر و ماست پرچرب، پنیر محلی، پنیر خامه‌ای، پنیرهای چرب، بستنی، سس مایونز، گوشت چرخ کرده پرچرب، سوسیس، کالباس، روغن جامد، خویلر، شیرینی‌جات خامه‌دار، کیک و شکلات، چیپس و غذاهای سرخ شده مصرف نکنید زیرا مصرف این غذاها باعث افزایش کلسترول بدخون (LDL) و در نتیجه تنگ شدن یا گرفتگی عروق و سکنه قلبی یا سکنه مغزی شود.

(۴) از مصرف روغن‌های جامد پرهیز کنید و از روغن‌های مایع مانند ذرت، سویا، کتان، کانولا و زیتون در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز استفاده کنید.



(۵) از مغزهایی مثل گردو و بادام زمینی و... استفاده کنید.

(۶) مصرف زرده تخم مرغ را به دو عدد در هفته محدود کنید ولی مصرف سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد.

(۷) به جای گوشت قرمز از گوشت سفید (مرغ و ماهی) استفاده کنید البته قبل از طبخ پوست آن را جدا نمایید (مصرف ۳ وعده ماهی در هفته توصیه می‌شود).

(۸) در هفته ۲ وعده از گوشت قرمز بدون چربی (توجیحا گوشت گوساله) به صورت کبابی یا آبپز مصرف کنید زیرا گوشت قرمز از کم خونی ناشی از فقر آهن جلوگیری می‌کند.

(۹) از نل‌های سیوس‌دار (سنگک، برویری و تافتون)، غلات، حبوبات، میوه و سبزیجات

که از منابع غنی فیبر هستند و به کاهش کلسترول خون، هضم بهتر غذا و تنظیم قند خون کمک می‌کنند استفاده کنید.

۱۰. انواع توت‌ها از قبیل توت فرنگی و شاه توت، مرکباتی از قبیل پرتقال و گریپ فروت، گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ای که سرشار از ویتامین C و مواد گیاهی هستند و به حفظ خاصیت کشسانی دیواره رگ‌ها کمک می‌کنند استفاده کنید.

۱۱. از مصرف زیاد فلفل تند، مواد کافئین‌دار مثل قهوه، شکلات و چای غلیظ که ضربان قلب را افزایش می‌دهند پرهیز کنید.

۱۲. از مصرف آبمیوه‌های آماده، نوشابه‌های گازدار و کمپوت‌های کنسرو شده خودداری کنید.

۱۳. از مصرف نمک و غذاهای کنسرو شده مثل تون ماهی خودداری کنید و برای طعم‌دار کردن غذا از سبزیجات معطر و آبلیمو استفاده کنید.

۱۴. برای جلوگیری از بیوست مصرف میوه‌ها و سبزیجات و آلو بخارا توصیه می‌شود.