



مرکز آموزشی درمانی قلب دکتر حشمت رشت
Heshmat Heart Hospital

● آموزش به بیمار و خانواده



● تغذیه سالم در بیماران قلب و عروق

آذر ۱۴۰۳

کارگروه آموزشی به بیمار بیمارستان حشمت رشت

• راهنمای غذایی بیماران قلبی - عروقی:

در رژیم غذایی بیماران قلبی، کنترل میزان چربی، نمک و قند مصرفی بسیار اهمیت دارد.

• مصرف چربی‌ها:

- غذاهای کم‌چربی را جایگزین غذاهای پرچرب کنید.
- مصرف چربی‌هایی اشباع (چربی‌هایی که در دمای اتاق جامد هستند) مثل روغن‌های جامد، روغن‌ها و کره‌های حیوانی، لبنیات پرچرب، کله‌پاچه، دل و جگر، سیراب، شیردان، مغز، پوست مرغ و قسمت‌های چرب گوشت، سس مایونز و شیرینی خامه‌ای، پنیر پیتزا و فست‌فودها توصیه نمی‌شود.
- مصرف چربی‌های اشباع نشده (چربی‌هایی که در دمای اتاق مایع هستند) مثل روغن زیتون، روغن کانولا، روغن کنجد و روغن آفتابگردان به اندازه محدود بلامانع است.
- دانه‌های گیاهی چرب و انواع آجیل‌های خام



مثل: گردو، بادام، بادام‌زمینی و تخمه آفتابگردان (به جز نارگیل) در حد نصف استکان در روز مجاز می‌باشد.

• می‌توانید از گوشت ماهی

به صورت تنوری حداقل هفته‌ای ۲-۳ بار استفاده کنید.

• مصرف نمک:

• مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار خون می‌شود. بالا رفتن فشار خون، فشار وارد بر قلب و تمام رگ‌های بدن را افزایش می‌دهد.

• بیماران مبتلا به فشار خون و نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و موارد غذایی شور نیستند. مثل: خیارشور، زیتون شور، سوسیس و کالباس، چیپس، ماهی دودی، بیسکوئیت‌های شور، کنسروها، مواد غذایی آماده و نیمه‌آماده

• شما می‌توانید غذای کم‌نمک خود را با اضافه کردن لیمو، غوره، سرکه و سایر ادویه‌های مجاز (آویشن، دارچین، فلفل، زنجبیل، رزماری، برگ‌بو و ...) خوش‌شعم کنید. نمکدان را از سفره خود حذف کنید.

• مصرف قندها:

• مصرف قند، شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی شیرین (شربت، کمپوت، آب‌میوه‌های طبیعی، نوشابه، ماء‌الشعیر) و نشاسته‌ای باید کنترل شود چون شیرینی زیاد موجب چاقی، افزایش چربی خون و افزایش قند خون می‌شود. در حقیقت مصرف قندها، عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

• سایر توصیه‌های غذایی:

- ۱- در صورت ابتلا به فشار خون بالا بهتر است سبزی خوردن و سالاد بیشتر مصرف کنید.
- ۲- مصرف شیر و ماست کم‌چرب، ۲ تا ۳ لیوان و پنیر کم‌چرب و کم‌نمک به مقدار ۳۰ گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز است.
- ۳- روزانه یک عدد تخم‌مرغ می‌توانید میل نمایید.
- ۴- بیشتر گوشت سفید مصرف کنید مثل مرغ و ماهی بدون پوست. البته برای جلوگیری از کم‌خونی می‌توانید در هفته دو تا سه بار (در هر بار حدود صدگرم) گوشت قرمز بدون چربی، ترجیحاً لخم استفاده کنید.
- ۵- در مصرف مواد کافئین‌دار مثل قهوه، شکلات و چای غلیظ که می‌توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند زیاده‌روی نکنید. مصرف فلفل را محدود کنید اما مصرف ادویه‌هایی مثل زردچوبه، سماق و زعفران در حد معمول بلامانع است. انواع ترشی‌ها اگر تند نباشند می‌توانید استفاده نمایید.
- ۶- مصرف دانه سویا، کنجد، سبوس گندم، دانه آفتابگردان، نخود، انواع لوبیا، عدس، بادام، بادام‌هندی، فندق، برگه زردآلو، مرکبات، توت، گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای برای شما مفید است.
- ۷- تا حد امکان غذاها را به صورت آب‌پز و یا در تابه‌های دو طرفه یا فر آماده کنید.
- ۸- انواع میوه‌ها و سبزیجات تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

۹- از مصرف انواع کمپوت و آب میوه‌های آماده و انواع نوشابه پرهیزید.
بهتر است کمپوت خانگی بدون شکر و یا شکر رژیمی یا دوغ کم‌نمک را
جایگزین کنید.

