

## رژیم غذایی در بیماران قلبی

رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم است. فقط کنترل چربی و نمک مصرفی بسیار ضروری می باشد.

استفاده زیاد از چربی های جامد یا اشباع مانند روغن جامد، روغن نارگیل، روغن و کره های حیوانی، لبنیات پر چرب، کله پاچه، دل و جگر، سیراب و شیردان، مغز، غذاهای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنی ها، سس های چرب مثل مایونز، شیرینی و کیک که خامه یا روغن زیاد در تهیه آنها به کار رفته است، باعث افزایش چربی یا کلسترول خون می شود.

اگر کلسترول بالا رود به تدریج می تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکته مغزی یا سکته قلبی شود.

جهت کاهش چربی نوع بد (LDL) که در رگها رسوب می کند و افزایش چربی خوب

(HDL)، علاوه بر مصرف نکردن مواد غذایی فوق، در رژیم غذایی، چربی های مفید مثل روغن زیتون و را در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز، دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل گردو، بادام زمینی، بادام، تخمه آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز استفاده نمایید. استفاده از نارگیل و ماهی های چرب مانند ماهی آزاد، ساردین، ازون برون باید محدود باشد.

### توجه:

از مصرف آب میوه های صنعتی، ترش و اسیدی جداً پرهیز نمائید.

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 رگ ها و کلیه اعضای بدن را افزایش می دهد. به همین دلیل بیماران مبتلا

به فشار خون بالا و نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند.

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

استفاده از انواع میوه ها، سبزی ها، حبوبات، سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک می کند. فیبرها موجب کاهش کلسترول خون، کمک به هضم غذا، ایجاد سیری، جلوگیری از پرخوری و تنظیم قند خون می شوند. نان های سبوس دار، غلات، حبوبات، سویا، میوه ها و سبزی ها، سرشار از فیبر، املاح و ویتامین ها هستند.

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



### رژیم غذایی در بیماران قلبی

<b>عنوان</b>	<b>رژیم غذایی در بیماران قلبی</b>
<b>تهیه کننده</b>	<b>لیلا قربانی</b>
<b>سمت</b>	<b>کارشناس پرستاری</b>
<b>تایید کننده</b>	<b>کمیته آموزش به بیمار</b>
<b>سال تهیه</b>	<b>آذر 1401</b>
<b>ناظر کیفی</b>	<b>واحد آموزش</b>
	<b>مسول علمی بخش:</b> <b>دکتر چهره ور</b>

است. افزایش وزن موجب وارد آمدن فشار زیادی بر قلب و سایر اعضای بدن می شود. جهت جلوگیری از چاقی علاوه بر کنترل تغذیه خود حتما روزی سی دقیقه ورزش و پیاده روی کنید.

توجه کنید که علاوه بر چربی خون و فشار خون بالا، کشیدن سیگار و فشارهای زندگی، عدم تحرک، چاقی، قند خون بالا و زمینه های ارثی می توانند سبب ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی یا تشدید آنها شوند.

#### منابع:

- www.heart.org, The American Heart Association's Diet & Lifestyle Recommendations, Jan 20, 2016.
- https://www.nlm.nih.gov, Heart disease and diet, A healthy diet is a major factor in reducing your risk of heart disease, Dec 9, 2015.
- Mozaffarian D. Nutrition and cardiovascular and metabolic disease. In: Mann DL, Zipes DP, Libby P, Bonow RO, Braunwald E, eds. Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. 10th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2015:chap 46.
- Heimburger DC. Nutrition's interface with health and disease. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman-Cecil Medicine*. 25th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016:chap 213.

برای جلوگیری از کم خونی فقر آهن سعی کنید در هفته 2 تا 3 بار و هر وعده حدود 100 گرم گوشت قرمز بدون چربی مانند گوشت گوسفند 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، توت ها، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به تامین آهن مورد نیاز بدن کمک می کند.

استفاده زیاد از انواع نوشابه ها بسیار مضر است. به جای آن می توانید دوغ کم نمک را جایگزین نوشابه کنید.

مصرف شیر و ماست کم چرب، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک به مقدار 30 گرم (به اندازه یک قوطی کبریت) در روز مجاز است.

در مصرف فلفل تند و مواد کافئین دار مانند قهوه شکلات و چای پررنگ که می توانند ضربان قلب را افزایش دهد، زیاده روی نکنید.

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