فیبرها موجب کاهش کلسترول خون،کمک به هضم غذا،ایجاد سیری،جلوگیری از پرخوری و تنظیم قندخون می شوند.نان های سبوس دار،غلات،حبوبات،سویا،میوه ها و سبزی ها سرشار از فیبر و 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.

برای جلوگیری از کم خونی فقرآهن سعی کنید در هفته ۲ تا ۳ بار و هر وعده حدود ۱۰۰ گرم گوشت گوساله استفاده کنید.مصرف کنجد،سبوس گندم،دانه آفتاب گردان،دانه سویا،نخود، لوبیا سفید،عدس، بادام ،بادام هندی ، فندق و برگه زردآلو همراه با مواد غذایی حاوی ویتامین ث مثل مرکبات ،نوت 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 کنید.

استفاده از نارگیل وماهی های چرب مانند ماهی ساردین باید محدود باشد.

از مصرف آبمیوه های صنعتی ،ترش و اسیدی جدا پرهیز نمایید.



مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار خون می شود.بالا رفتن فشار خون ، فشار وارده بر قلب ، مغز، کلیه ها، چشم ها، 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 موادغذایی 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 می شود.

استفاده از انواع میوه ها ، سبزی ها، حبوبات، سیر، پیاز ، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک می کند.

رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم است.فقط کنترل چربی ونمک مصرفی بسیار ضروری است.

استفاده زیاد از چربی های جامد یا اشباع مانند روغن جامد ، روغن نارگیل ، روغن و کره های حیوانی ، لبنیات پرچرب ، کله پاچه ، دل و جگر و غذاهای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنی ها، سس های چرب مثل مایونز ، شیرینی و کیک که خامه و 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 رگ ها رسوب می کند و افزایش چربی خوب(HDL) ، علاوه بر مصرف نکردن مواد غذایی فوق؛ در رژیم غذایی چربی های مفید نظیر روغن زیتون و روغن کانولا را در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز و انواع آجیل های خام مثل گردو ، بادام زمینی ، بادام و تخمه آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز استفاده نمایید.



در صورت نداشتن حساسیت شخصی ، مصرف ادویه ها و ترشی ها در حد معمول بلامانع 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 ۳۰ دقیقه ورزش و پیاده روی کنید که علاوه بر چربی خون و فشار خون بالا ، کشیدن سیگار و فشارهای زندگی ، عدم تحرک ، چاقی ، قندخون بالا و زمینه های ارثی می توانند سبب ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی یا تشدید آنها شوند.



TR/CL/062/A

سازمان تامین اجتماعی

مدیریت درمان استان بوشهر

بیمارستان سلمان فارسی بوشهر



اصول رژیم غذایی در بیماران قلبی

تهیه کننده:فاطمه ایاز (کارشناس پرستاری)
تایید کننده: دکتر زهرا دهقان (متخصص قلب و عروق
با همکاری واحد آموزش
بهار ۱۴۰۴

https://rubika.ir/salmansalamat bushehr
https:hamrah.tamin.ir