



✓ برای این کار ، استفاده ی از یک برنامه ی 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 باعث افزایش کار قلب می شود. هم چنین سیگار باعث غلیظ شدن خون شده و احتمال لخته را بیشتر می کند.

توجه: انجام فعالیت های بدنی باید حتما با مشورت پزشک و با توجه به وضعیت قلبی شما باشد.

📌 فشار خون خود را کنترل کنید:

فشار خون بالا باعث افزایش بیشتر فعالیت قلب می شود و روند گرفتگی رگ ها را تسریع می کند. برای کنترل فشار خون استفاده از رژیم غذایی مناسب و کنترل وزن ضروری است.

📌 وزن خود را کنترل کنید:

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشار خون است. یکی از بهترین راهکارها برای کاهش عوارض بیماری های قلبی ، کم کردن وزن و رساندن آن به وزن ایده آل است که این کار با گرفتن رژیم اصولی و صحیح زیر نظر متخصص همراه با تحرک بدنی مناسب می تواند انجام شود.

📌 چربی (کلسترول) خون خود را کاهش دهید:

کلسترول نوعی چربی است که در ایجاد گرفتگی رگ ها نقش دارد. کلسترول دو نوع است: کلسترول بد یا LDL و کلسترول خوب یا HDL ، باید میزان LDL را در خون پایین آورد و بر عکس غلظت HDL را بالا برد.



آموزش همگانی
بیمارستان باقر العلوم اهر

موضوع:

راهنمای رژیم غذایی در بیماران قلبی



بخش CCU

سال ۱۳۹۸

توصیه های مهم غذایی:

۱. در روز ۵-۶ وعده ی کوچک غذایی مصرف کنید ، یعنی تعداد وعده های 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 می کنید.

۳. میزان نمک باید محدود شود.

★ سدیم (ماده ی تشکیل دهنده ی نمک) به طور طبیعی در مواد غذایی مانند : شیر ، پنیر ، تخم مرغ ، گوشت قرمز ، مرغ و غبره وجود دارد و با مصرف این مواد مقداری سدیم وارد بدن می شود.

★ گوشت نمک سود شده ، گوشت های آماده و غذاهای کنسرو شده ، سوسیس ، همبرگر ، انواع سس ها ، ترشی ، شورها ، ادویه جات و برخی پنیرها می باشد . که لازم است از خوردن آنها خودداری کنید.

★ در ترکیب بسیاری از داروها سدیم وجود دارد ، بنابراین هرگاه به هر دلیلی داروی جدیدی برای شما تجویز می شود، حتما با پزشک متخصص در

مورد مصرف آن به دلیل فشارخون یا ناراحتی قلبی خود مشورت کنید.

★ برای کنترل چربی خون غذاهای چرب و سرخ کردنی مصرف نکنید.

★ غذاهای شما باید آب پز یا کبابی باشد.

★ از مصرف روغن های جامد ، کره ، خامه، دنبه ، روغن حیوانی بپرهیزید.

★ روغن های مایع را به مقدار کم میل نمایید.

★ شیر ، ماست و لبنیات کم چرب میل نمایید.

★ مرغ و ماهی را کاملا بدون پوست میل کنید.

★ گوشت های قرمز را به مقدار کم مصرف کنید ، هنگام مصرف کاملا چربی های آن را جدا کنید.

★ مغز ، دل و جگر ، کله و پاچه ، لبنیات پرچرب ، بستنی ، زرده ی تخم مرغ ، سوسیس و کالباس ، غذاهای کنسرو شده ، سس های چرب ، شیرینی ، کیک های خامه دار و غذاهای حاضری میل نکنید.

★ روغن زیتون برای شما مفید است ، به شرط آن که خالص باشد و با سایر روغن ها مخلوط نشده باشد .

★ البته دقت کنید در مصرف آن زیاده روی نکنید . در ضمن روغن زیتون و روغن مایع معمولی نباید هنگام طبخ حرارت زیادی ببینند.
★ مصرف میوه ها و سبزیجات به خصوص سیب با پوست ، مرکبات و توت فرنگی برای شما بسیار مفید است.



★ میوه ها و سبزیجات ، جو دوسر ، سبوس جو به دلیل داشتن فیبر محلول باعث کاهش LDL می شوند.

با آرزوی سلامتی روزافزوخ برای شما