

تغذیه قلب و گردش خون در بیماریهای قلبی:

بیماری رگ های قلب ناشی از رسوب چربی بر دیواره ی عروق قلب است که با مسدود شدن رگ درد و سکته قلبی بروز می کند .

طی تحقیقات اخیر مهمترین عامل بروز بیماریهای قلبی تغذیه نادرست اعلام شده کسانی که یک بار دچار سکته های قلبی شده یا سابقه خانوادگی سکته دارند باید از مواد زیر که برای بروز بیماری های قلبی خطر زاست پرهیز کنند .

- ۱- روغن های اشباع و کلسترول روغن جامد حیوانی - کره - روغن جامد نباتی و چربی های چسبیده به گوشت هستند .
- ۲- لبنیات خیلی کم چربی مصرف شود .
- ۳- از خوردن سوسیس و کالباس شیرینی های پرچربی ، پرخامه ، سس ها و کباب های کوبیده که پر از چربی است ، آبگوشت پرچربی کله پاچه و سیرابی پرهیز کنند .
- ۴- نمک را سر سفره نیاورند
- ۵- از خوردن تنقلات شور مثل چیپس ، پفک ، خیار شور خودداری کند .

نشانه های بیماری قلبی را بشناسید :

علائم بیماری از مهمترین ابزارهای تشخیص در تعیین نوع بیماری هر فرد می باشد و پزشک با تکیه به شرح حال دقیق از روش های تشخیص مکمل استفاده می کند مهمترین علائمی که در ارتباط با بیماری های قلب و عروق می باشد شامل موارد زیر است :

- ۱- احساس ناراحتی در قفسه سینه
 - ۲- ضعف و خستگی پذیری زود رس
 - ۳- تنگی نفس که با فعالیت بوجود می آید(تنگی نفس فعالیتی)
 - ۴- تنگی نفس که حین خواب بوجود می آید
 - ۵- سرگیجه
 - ۶- تپش قلب
- روشهای مناسب پیشگیری از بروز بیماری قلبی :**

- ۱- پایین نگاه داشتن سطح فشار خون
- ۲- دریافت رژیم غذایی کم چربی
- ۳- کاهش وزن اضافی
- ۴- ترک سیگار
- ۵- ورزش کردن

آنچه در مورد بیماریهای قلبی باید بدانید اورژانس بیمارستان باقرالعلوم شهرستان اهر





- روغن های مایع ، روغن مایع ذرت و آفتابگردان
برای پخت غذا و خصوصاً روغن کانولا و روغن
زیتون روی سالاد خوب می باشد .

۶- ماهی ، بهترین غذا برای بیماران قلبی است
این افراد باید حداقل هفته ای سه مرتبه غذای
دریایی مصرف کنند زیرا روغن ماهی ها موجب
کاهش چربی خون می شود و از رسوب چربی در
دیواره عروق جلوگیری می کنند.



۶- مصرف کلسترول که در (مغز گوسفند - جگر
مرغ ، کلیه گوسفند و میگو) وجود دارد باید
محدود شود .

۷- از مصرف تخم مرغ بیش از ۳ عدد در هفته
خودداری شود.

۸- قند های ساده مثل شکر ، قند و شیرینی کمتر
مصرف شود .

چه غذاهایی برای بیمار قلبی خوب است :

۱- سبزیجات و میوه ها (هم دارای
ویتامین زیاد و فیبر بالا می باشد و هم
چربی خون را کاهش می دهد)
جوانه گندم - کلم قرمز - گل کلم - کلم بروکلی
- شلغم - چغندر - اسفناج - نخود سبز - لوبیا
سبز

۲- لبنیات کم چربی تامین کنند کلسیم و
پروتئین مورد نیاز فرد بیمار هستند

۳- نانهای سبوس دار هم حاوی ویتامین
"ب" زیاد و هم کاهش دهنده چربی
خون هستند مثل نان بربری - نان
سنگک - نان جوی سبوس دار

۴- حبوبات ، تامین کننده پروتئین کافی و
کم چربی هستند .