

اصول رژیم غذایی

در بیماران قلبی-ریوی



تغذیه و رژیم
غذایی بیماران قلبی



بیمارستان پارسیان شهرکرد

۰۳۸-۳۱۵۰

شهرکرد-جاده دانشگاه آزاد-منظریه

Parsianhospital-shk.ir

info@parsianhospital-shk.ir

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 پرچرب، 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 روغن کانولا 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.



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

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 فقر آهن سعی کنید در هفته ۲ تا ۳ بار و هر وعده حدود ۱۰۰ گرم گوشت قرمز بدون چربی مانند گوشت گوساله استفاده کنید. دانه آفتابگردان، نخود، لوبیا سفید، عدس، بادام، بادام هندی، فندق و برگه زردآلو همراه با مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات ، توت 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، دوتا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک به مقدار ۳۰ 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 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 حتماً 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، قندخون بالا و زمینه های ارثی می توانند سبب ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی یا تشدید آنها شوند.

