

۴- حداقل هفته ای دو بار ماهی بخورید:

مواد غذایی دریایی، دارای ارزش غذایی بسیار بالایی هستند. ماهی دارای پروتئین با کیفیت، امگا ۳ و انواع املاح و ویتامین می باشد. اما چیزی که ماهی را بین دیگر مواد غذایی خاص می کند نوع چربی آنهاست که از نوع امگا ۳ می باشد که دارای خاصیت های زیر است:

خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش داده، چربی خون را پائین می آورد و ضربان قلب و فشار خون را تنظیم می کند.



۵- جایگزینی روغن های حیوانی با روغن های گیاهی (روغن کلزا، روغن زیتون، روغن هسته انگور)

۶- مصرف لبنیات کم چرب:

لبنیات سرشار از کلسیم هستند و کلسیم سبب کاهش فشار خون می گردد که یکی از عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی می باشد.

۷- مصرف غذا های کم نمک:

• سدیم موجود در نمک سبب افزایش فشار خون می شود پس باید مقدار مصرف نمک را محدود کرد.

• به جای طعم دار کردن غذاها با نمک از سبزیجات معطر(ریحان،شوید و ...) آب لیمو و آبغوره استفاده کنید.



۸- از مصرف غذا های کنسروی، غذا های آماده، فست فود ها، شوربجات، چیپس و پفک پرهیز نمایید. زیرا مقدار نمک موجود در این غذا ها زیاد است.



۹- محدود کردن گوشت قرمز و غذا های حاوی قند ساده:

قند ساده سبب افزایش چربی خون و اضافه وزن می شود که هر دو عامل افزایش خطر بیماری های قلبی هستند پس باید غذاهای حاوی قند های ساده را محدود کرد.



گوشت های قرمز حاوی مقدار زیادی چربی اشباع هستند که سبب افزایش کلسترول و چربی خون می شود.



**** بگذار غذای شما اولین پزشک شما باشد****

تغذیه سالم و سلامت قلب و عروق



شناسنامه پمفلت آموزشی CI-7-99

عنوان	تغذیه سالم و سلامت قلب و عروق
تهیه کننده	وحید خاوند کارشناس تغذیه ایرما ربحانی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان ۱۳۹۹
ناظر کیفی	خانم دکتر سودابه
متخصص قلب	دین پرور

بنیاد قلب آمریکا-۲۰۱۷

توصیه های تغذیه ای برای داشتن قلبی سالم:

۱- کاهش وزن و حفظ وزن ایده آل:

دو اصل کاهش وزن شامل انجام فعالیت فیزیکی و رعایت رژیم غذایی می باشد.

- حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید داشته باشید. اگر نمی توانید به صورت منظم فعالیت بدنی داشته باشید می توانید فعالیت کوتاه روزانه را افزایش دهید، مانند: پیاده روی تا محل کار، استفاده از راه پله به جای آسانسور و ...

- پرهیز از مصرف برخی مواد غذایی مثل: حذف غذاهای پرچرب و منابع قند ساده و جایگزینی با مواد سالم و کم کالری سبب کاهش وزن و در نتیجه کاهش ریسک بیماری قلبی می گردد.

۲- مصرف رژیم غنی از میوه و سبزیجات:

روزانه ۴-۵ واحد میوه و ۴-۵ واحد سبزیجات مصرف کنید.

هر واحد میوه شامل یک عدد میوه متوسط می باشد.

مثل : یک عدد پرتقال متوسط، یک عدد سیب متوسط

و ...

هر واحد سبزیجات: یک لیوان سبزیجات برگی، یک

لیوان از انواع سبزیجات خرد شده، ۱/۲ لیوان

سبزیجات پخته



- مصرف میوه و سبزیجات سبب کاهش فشار خون و حفظ سلامت قلب می گردد.

۳- انتخاب غذا های پر فیبر و غلات کامل:

غذا های پر فیبر علاوه بر کاهش سطح کلسترول

خون به کاهش وزن نیز کمک می کند.