

تغذیه بیماران قلبی، عروقی



تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت — کارشناس تغذیه بیمارستان

مرداد ۹۸

- تا حد امکان روغن کتلت و کوکو را بعد از پخت بوسیله دستمال یا کاغذهای جاذب روغن بگیرید.
- تا حد امکان از مصرف گوشتهای فراوری شده مانند هات داگ، سوسیس، ژامبون، ناگت مرغ و گوشت، حتی با عنوان «کم چرب» خود داری کنید.
- ماهی های چرب مانند سالمون که حاوی امگا ۳ بالایی هستند سبب کاهش تری گلیسرید خون و تنظیم HDL (چربی مفید خون) می شوند.
- پروتئین سویا برخی اثرات مفید دارد و سبب کاهش LDL (چربی بد خون) و تری گلیسرید و افزایش HDL (چربی مفید خون) می شود.
- مصرف سیب زمینی را کاهش و مصرف دانه ها و غلات کامل و برنج قهوه ای را افزایش دهید.
- غلات بدون سبوس مانند برنج سفید و نان سفید سبب افت سریع قند خون و گرسنگی زودرس می شود و اضافه دریافت آن سبب چاقی و تجمع در بدن بصورت چربی می شود.
- وزن خود را کم کنید: کاهش وزن باعث کمک به کاهش کلسترول LDL (چربی بد خون) و تری گلیسرید و افزایش HDL (چربی مفید خون)، کمک به کاهش فشار خون، کاهش خطر حملات قلبی و سکته می شود.
- استعمال دخانیات را ترک کنید: سبب افزایش HDL (چربی مفید خون) و کاهش خطر بیماریهای قلبی عروقی و سکته می شود.
- برنامه منظمی برای ورزش داشته باشید. ورزش کردن سبب افزایش HDL و کاهش LDL می گردد (۳۰-۴۰ دقیقه ورزش مانند قدم زدن، شنا، دوچرخه سواری به تعداد ۳ تا ۴ بار در هفته)

www.bohlool.gmu.ac.ir آدرس اینترنتی

- اگر می خواهید LDL کاهش یابد، مصرف چربی های اشباع را کاهش دهید. چربی های اشباع شده معمولاً در حرارت معمولی اتاق بصورت جامد هستند (مانند روغن های جامد و روغن های حیوانی)، از مصرف این روغن ها باید پرهیز نمود زیرا باعث بالا رفتن کلسترول بد یعنی LDL در خون می شوند.
- چربی ترانس را تقلیل دهید، یعنی پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کرده و بسیاری از تنقلات. (سرخ کردن عمیق سبب از بین رفتن خواص مفید مواد غذایی می شود). چربی های ترانس باعث ایجاد التهاب در دیواره عروق می شوند و از این راه نیز در ایجاد پلاک های چربی و انسداد رگ های خونی قلب نقش دارند.
- بنابراین برای حفظ سلامت قلب، باید میزان مصرف چربی های ترانس را به حداقل برسانید.
- مغز دانه ها به کاهش کلسترول خون کمک می کند، البته در نظر داشته باشید که به دلیل کالری بالا باید به تعادل مصرف شوند.
- روغن های غیر اشباع مانند کانولا، زیتون و آفتابگردان سبب کاهش LDL چربی بد خون می شود: اما به هر حال به دلیل کالری بالا باید تعادل رعایت شود.
- مصرف گوشت قرمز را کاهش و مصرف ماهی و گوشت بدون چربی ماکیان را افزایش دهید.
- تمام چربیها و پوست را قبل از پخت از گوشت جدا کنید.
- غذاها را بجای سرخ کردن، آب پز کرده یا با حرارت مستقیم بپزید.
- چربی موجود در خورش ها و آبگوشت را قبل از سرو کردن جدا کنید.

بیماریهای قلبی عروقی یکی از شایعترین بیماریهای غیر واگیر در دنیا و شایعترین علل مرگ و میر در کشور ما می باشد. افزایش این نوع بیماری به دلیل تغییر در رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات می باشد. امروزه مردم از غذاهای پرکالری بیشتر استفاده می نمایند و از طرفی تحرک آنها کم شده است، بنابراین یکی از راهکارهای کاهش این بیماریها اصلاح رژیم غذایی و سبک زندگی است.

مراقبت تغذیه ای در بیماریهای قلبی - عروقی و فشار خون بالا (پرفشاری خون)

با تغییرات ساده در سبک زندگی مانند کاهش چربی و نمک رژیم غذایی و فعالیت بدنی منظم میتوان باعث کاهش سطح چربی (کلسترول) و فشارخون شد و احتمال بروز بسیاری از بیماریها از جمله دیابت و بیماری های عروق کرونر قلب را کاهش داد.

• برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسبهای بسته های مواد غذایی دقت کنید.

درمیان وعده ها به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و خام)، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، انواع سبزی (کاهو، جعفری و ...) که دارای منیزیم هستند استفاده کنید.

• برخی سبزی ها مثل چغندر، هویج، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها سدیم زیادی دارند و نباید مصرف شوند.

• از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سیوس دار) به دلیل داشتن فیبر و ویتامین استفاده شود.

• در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات که از منابع پتاسیم هستند (زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند)، بیشتر استفاده کنید.

• مصرف روغنها را کاهش دهید و از روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دنبه و کره استفاده نکنید و انواع روغنهای گیاهی مایع مانند روغن زیتون، روغن سویا یا کلزا را جایگزین نمایید.

• مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ) در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید و گوشت ماهی، مرغ و سویا را جایگزین کنید.

• پوست مرغ حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از طبخ، پوست مرغ کاملا جدا شود.

• در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال را رعایت کنید.

• روزانه یک قاشق سوپخوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد استفاده نمایید.

• از مصرف نمک در سر سفره اجتناب نمایید و به جای آن از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و ...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.

• نان لواش، نان باگت، نان ساندویچی و به طور کلی نان هایی که با آرد سفید تهیه شده اند و فاقد سیوس هستند را مصرف نکنید.

• بهترین نان، از نظر میزان سیوس، نان سنگک و نان جو است.

• از مصرف مواد غذایی مانند: شیرینی خامه ای، چیپس، بستنی خامه ای و سنتی، نوشابه های شیرین و گازدار، کره، مارگارین، روغن حیوانی، روغن نباتی جامد و نیمه جامد، دنبه، مرغ با پوست و گوشت های چرب، ماهی دودی و سایر غذاهای نمک سود شده، پنیر و ماست خامه ای، غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای شور و پرنمک، سوسیس، کالباس و همبرگر، پیتزا، کله پاچه، مغز، دل و قلوه پرهیز نمایید

مراقبت تغذیه ای در پیشگیری و کنترل اختلال چربی خون (کلسترول)

به بیماران مبتلا به چربی خون بالا و برای پیشگیری از افزایش چربی خون نکات زیر را آموزش دهید:

• مصرف زیاد سبزی و میوه، غلات کامل، حبوبات و دانه ها باعث کاهش LDL (چربی بد خون) و همچنین کاهش وزن می شود