

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر(ع)
	عنوان سند: رژیم غذایی قلبی	
شماره سند: M.04.H-N/165 تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۷/۰۵		
شماره بازنگری: ۱ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		
شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

رژیم غذایی قلبی



تنظیم کننده: واحد تغذیه
بیمارستان موسی بن جعفر (ع)
قوچان

* فست فودها و غذاهای کنسرو شده

* سبزیجات سرخ شده و سبزیجات تهیه شده با کره

* کره ، روغن های نیمه هیدروژنه، روغن نارگیل، روغن هسته خرما و روغن نخل

* میوه های سرخ شده، میوه هایی که با کره یا خامه سرو میشوند.

* گوشت پر چرب، گوشت چرخ کرده معمولی، سوسیس، کالباس، گوشت گاو چرب، هات داگ، جگر، قلوه، مغز، زبان، شیردان، کله پاچه، مرغ با پوست، گوشت و مرغ و ماهی سرخ شده

* انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، گوشت های نمک سود شده، تنقالت شور، دوغ، کشک، تن ماهی، ترشی ها و شوری ها همچنین تاکید میشود از مصرف نوشابه های گازدار، آب میوه های آماده و کمپوت های کنسرو شده، خودداری نمایید.

منابع:

کتاب اصول تغذیه کراوس 2023

سیر: برای سلامتی قلب و عروق مفید است. علاوه بر خاصیت ضد التهابی، ضد باکتریایی و ضد قارچی سیر در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی از جمله فشار خون بالا اثرات مفیدی دارد.

* **پیاز:** مانند سیر احتمال کاهش کلسترول، کاهش تریگلیسرید و کاهش التهاب را دارد که منجر به اثرات محافظت کننده قلبی میشود. با توجه به اینکه بیماران رژیم کم نمک دارند، برای خوش طعم کردن غذاها از ادویه هایی مانند زردچوبه، فلفل قرمز و فلفل سیاه در حد متعادل استفاده کنید.

* **زردچوبه:** این ادویه ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، ضد عفونی کننده و ضد سرطان است و به بدن کمک میکند تا با التهاب و استرس اکسیداتیو یعنی ۲ عامل اصلی مرتبط با افزایش بیماری های قلبی و سکته مغزی مقابله نماید و زردچوبه باعث کاهش کلسترول خون میشود. همچنین میتواند جهت خوش طعم شدن غذایان از آبلیمو، گیاهان معطر و مرکبات استفاده کنید. مصرف وعده های غذایی با حجم کم و دفعات زیاد توصیه میشود. غذاهایی که بیماران قلبی کمتر باید مصرف کنند: کیک و شکلات، دونات، بیسکویت، شیرینی، کلوچه، چیپس، پفک پنیری، ذرت بوداده و هر اسنکی که با روغن های نیمه هیدروژنه تهیه میشود

مددجوی گرامی: با آرزوی سلامتی برای شما این مطالب به منظور آشنایی با رژیم غذایی قلبی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

کدام گروه از مواد غذایی در بیماران قلبی بیشتر

توصیه می شود؟ توصیه میشود در ابتدا رژیم غذایی کم نمک و کم چربی داشته باشید. * نان و غلات: محصولات تهیه شده از گندم کامل از جمله نان های سبوس دار مانند: نان سنگگ، بربری و تافتون، برنج قهوه ای، جو دوسر، بلغور، پاستا سبوس دار * گوشت و دیگر پروتئین ها: مرغ بدون پوست، ماهی (ماهی های چرب و روغن ماهی سالمون، ساردین، ماهی آزاد قباد، حلوا، شیر، کیلکا، اوزون برون و قزل آلا) دارای اسیدهای چرب مفید میباشند. مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها هستند، توصیه میشود. بلدرچین، سینه بوقلمون، سینه شترمرغ که خاصیت گوشت سفید دارند، توصیه می شود. هفته ای ۲ وعده گوشت های قرمز مانند: گاو، گوسفند بدون چربی، ران شترمرغ و ران بوقلمون ایرادی ندارد.

زرده تخم مرغ را بیشتر از ۴ عدد در هفته مصرف نکنید. ولی سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد و منبع خوبی از پروتئین است. * **حبوبات و آجیل ها:** گردو ۳ عدد روزانه و بادام زمینی ۱۰ عدد روزانه توصیه میشود. * **چربی ها و روغن ها:** روغن زیتون و کلزا بیشتر توصیه میشود. روغن بادام زمینی، روغن سویا، روغن آفتابگردان و کانولا در حد متعادل منعی ندارد. * **شیر و لبنیات:** شیر، ماست یا پنیر فاقد چربی یا حداکثر با ۰ درصد چربی * **سبزیجات:** انواع سبزیجات تازه و منجمد توصیه میشود. سبزیجات برگ سبز مانند: اسفناج، کلم پیچ در صورتی که داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین استفاده نمی کنید، توصیه میشود. تمام میوه ها و سبزیجات مفیدند. میوه هایی مانند: سیب و گلابی غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطح کلسترول خون کمک میکنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. میوه هایی مانند: پرتقال، گریپ فروت، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای سرشار از ویتامین سی (C) و مواد گیاهی هستند که به حفظ خاصیت کشسانی دیواره رگ ها کمک میکنند. مصرف هویج خام روزی ۲ عدد و سبوس غلات سبب کاهش کلسترول و چربی خون میشود.



نوشیدنی ها: قهوه در حد معمول، آب، چای و چای سبز - مصرف چای، آب انگور قرمز، پیاز و سیر باعث رقیق شدن خون میشود. - زنجبیل، زیره، جعفری از تجمع پالکت ها جلوگیری و سبب رقیق شدن خون میشود. - زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک میکند. - توصیه میشود جهت پیشگیری از یبوست مصرف میوه ها و سبزیجات و مایعات را در صورت نداشتن محدودیت افزایش دهید. تحرک کافی داشته باشید و در صورت یبوست مصرف آب ولرم به صورت ناشتا، مصرف یک قاشق خاکشیر همراه با یک لیوان آب جوش، کیوی و آلو بخارا توصیه میشود. ادویه های مفید برای قلب که توصیه می شود در حد معمول استفاده شود: * **دارچین:** این ادویه خطر بیماری های قلبی و کلسترول را کاهش می دهد. این ادویه قند خون را کنترل می کند و حتی فشارخون را کاهش میدهد. * **گشنیز:** دارای خاصیت کاهش دهنده کلسترول مضر و افزایش دهنده کلسترول مفید است. * **دانه کتان:** این دانه کوچ ک منبع اسید چرب امگا ۳ است و مصرف آن میزان سطح کلسترول را کاهش میدهد.

