

## مواد غذایی غیر مجاز در بیماری های قلبی :

مغز و زبان گوساله و گوسفند، دل، جگر، کله پاچه، سیرابی، شیردان، قسمت های چرب گوشت قرمز، گوشت چرخ کرده پر چرب، پنیر محلی، پنیر های چرب، بستنی، سس ها و غذاهای حاوی زرده ی تخم مرغ، روغن های حاوی چربی های اشباع، کره، روغن حیوانی، مارگارین، شیرینی های خامه دار، چیپس، پفک، غذای سرخ شده، سس های چرب، خیار شور، انواع شور، گوشت های نمک سود و ماهی دودی



## چربی:

از مهمترین فاکتور های خطر در ایجاد بیماری های قلبی و سکنه های قلبی چربی خون می باشد.

افزایش چربی خون در افراد با علامت خاصی همراه نمی باشد ولی رسوب آهسته ی چربی در عروق منجر به ایجاد پلاک های چربی شده و در طولانی مدت فرد را مستعد بیماری های قلبی و تصلب شرائین می نماید.

در صورتی که چربی خون شما افزایش یافت، تغییر الگوی غذایی و شیوه ی زندگی توصیه می شود ولی در صورت عدم تغییر کافی در میزان چربی خون شما بعد از ۲ الی ۳ ماه، نیاز به درمان دارویی دارید

## مقدمه:

بیماری های قلبی- عروقی اولین عامل مرگ در سراسر جهان و ایران است. این بیماری ها شامل طیف وسیعی از بیماری هایی است که بر قلب اثر می گذارد. بیماری عروق کرونر قلب (رگ های قلبی)، حمله های قلبی، نارسایی احتقانی قلب، و بیماریهای مادرزادی قلب همه از این نوع بیماری ها به شمار می روند.

شیوع بیماری قلبی در زنان بعد از ۵۵ سالگی و در مردان بین ۴۵ تا ۵۴ سالگی افزایش می یابد.



## عوامل خطر ساز در بیماریهای قلبی عروقی:

- چربی خون
- دیابت
- سن بالا
- استرس
- فشار خون بالا
- سابقه ی خانوادگی
- مصرف سیگار و الکل
- جنسیت (مرد)
- چاقی و نداشتن تغذیه ی مناسب
- عدم فعالیت فیزیکی مناسب



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی

## تغذیه و بیماری های قلبی و عروقی

### تداخلات وارفارین



## تهیه کننده گان:

### واحد تغذیه و آموزش سلامت

نوبت بازنگری: دوم

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۲/۱۰

شماره سند: PF-NU-11

## توصیه های کلی:

۱. برای جلوگیری از افزایش چربی های خون کنترل وزن و فعالیت ورزشی توصیه می گردد.
۲. کاهش چربی دریافتی به ویژه کاهش سهم چربی اشباع شده مانند روغن های حیوانی و جامد و جایگزینی چربی های غیر اشباع (روغن های گیاهی مایع در حد نیاز بدن) از اصول رژیم غذایی مناسب در پیگیری و درمان بیماریهای قلبی و عروقی است.
۳. افزایش مصرف منابع فلاونوئیدها مانند انگور، گریپ فروت، چای سبز، سیب و پیاز
۴. جلوگیری از چاقی خصوصاً چاقی شکمی
۵. محدودیت مصرف قهوه به کمتر از ۵ فنجان در روز
۶. افزایش مصرف فیبرها که در سبزی ها، میوه های تازه، سبوس جو، حبوبات، جودوسر وجود دارد.
۷. فقط از گوشت های کم چرب استفاده نمایید، چربی های قابل رویت جدا گردد و غذاها بصورت آبپز، کبابی و یا بخار پز مصرف گردد.
۸. روغن های گیاهی چند زنجیره ای مثل کانولا(کلزا)، زیتون، سویا، آفتابگردان، گلرنگ، ذرت، گردو، چاودار، کنجد را به جای روغن های جامد مصرف کنید.
۹. به طور کلی غذا را در حجم کم و دفعات زیاد مصرف نمایید.

۱۰. کلسترول LDL را با خوردن متعادل غذای کم چرب و کم نمک مانند حبوبات، غلات، گوشت سفید و لبنیات کم چرب، سبزیجات و میوه های تازه کاهش دهید.
۱۱. در هفته ۲ عدد تخم مرغ می توانید مصرف نمایید.
۱۲. از مصرف دخانیات پرهیز نمایید.
۱۳. غذاهای حاوی کلسترول بالا از قبیل جگر، مغز، دل و قلوه، کره و خامه، سوسیس و کالباس، کله پاچه برای شما ممنوع است.
۱۴. مصرف قند و شکر و انواع شیرینی جات را به علت افزایش چربی و قند خون در حداقل ممکن نگهدارید.
۱۵. مصرف انواع سبزیجات مثل کلم، کدوسبز، پیازچه، گل کلم، هویج، سبزیجات سبز تیره و سبزیجات سالادی توصیه می شود.

## ورزش و سلامت قلب:

۱. ورزش های هوازی مانند دو آهسته، شنا، دوچرخه سواری و پیاده روی سریع کلسترول خوب را افزایش می دهند.
۲. ورزش با کاهش و کنترل وزن و بهبود بخشیدن وضعیت شش ها و افزایش اکسیژن دریافتی، خون رسانی بهتری برای سیستم قلب و عروق فراهم می کند.
۳. روزانه حداقل ۴۰ دقیقه در سطح صاف پیاده روی توصیه می گردد.

در صورتی که داروی وارفارین به تازگی برای شما تجویز شده است و بر اساس نتیجه آزمایش خون مقدار (INR) مصرف قرص تنظیم شده از مصرف مواد غذایی زیر اجتناب کنید:

اسفناج خام یا پخته- کاهو- کوکو سبزی- کلم خام یا پخته- بروکلی خام یا پخته- سبزی های موجود در خورش قورمه سبزی- کرفس پخته یا آب کرفس- بامیه یا خورش بامیه- نخود فرنگی- کیوی- آب انار یا مقادیر زیاد آب هویج- زغال اخته یا آب آن- همچنین از مصرف روزانه چای سبز و سیر زیاد اجتناب کنید.

روزانه از سبزیجات زیر به اندازه ۱ عدد متوسط یا ۱ لیوان خرد شده استفاده کنید: گوجه فرنگی- هویج- گل کلم- خیار بدون پوست

در صورت عدم تجویز از مصرف سرخود مکمل های غذایی و گیاهی زیر اجتناب کنید: کو آنزیم Q10- ویتامین E- جین سینگ- زنجفیل

مصرف سایر سبزی ها و میوه ها اثر مهمی بر نتیجه آزمایش شما ندارد.