

## 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.

## بیماری های قلبی:

عروقی اولین عامل مرگ در سراسر جهان و ایران است. این بیماری ها شامل طیف وسیعی از بیماری های قلبی است که بر قلب اثر می گذارد. بیماری عروقی 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
- سن بالا
- مصرف سیگار و الکل
- چاقی و نداشتن تغذیه ی مناسب
- عدم فعالیت فیزیکی مناسب
- دیابت
- استرس
- فشار خون بالا
- سابقه ی خانوادگی
- جنسیت (مرد)



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

## تغذیه و بیماری های قلبی عروقی



### تهیه کننده:

واحد تغذیه و واحد آموزش سلامت

شماره سند: PF-NU-08

نوبت بازنگری: دوم

تاریخ تصویب: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

## 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. از مصرف دخانیات پرهیز نمایید.
۱۲. غذاهای حاوی کلسترول بالا از قبیل جگر، مغز، دل و قلوه، کره و خامه، سوسیس و کالباس، کله پاچه برای شما ممنوع است.
۱۳. مصرف قند و شکر و انواع شیرینیجات را به علت افزایش چربی و قند خون در حداقل ممکن نگهدارید.
۱۴. مصرف انواع سبزیجات مثل کلم، کدوسبز، پیازچه، گل کلم، هویج، سبزیجات سبز تیره و سبزیجات سالادی در کنار تمام وعده های غذایی 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.

