

## توصیه های لازم برای مبتلایان به بیماری های

### قلب و عروقی:



### ★ فشارخون خود را کنترل کنید:

فشارخون بالا باعث افزایش بیشتر فعالیت قلب می شود و روند گرفتگی رگها را تسریع می کند. برای کنترل فشارخون استفاده از رژیم غذایی مناسب و کنترل وزن ضروری است.



### ★ وزن خود را کنترل کنید:

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشارخون است. یکی از بهترین راهکارها برای کاهش عوارض بیماری های قلبی، کم کردن وزن و رساندن آن به وزن ایده آل است که این کار با گرفتن رژیم اصولی و صحیح، زیر نظر متخصص همراه با تحرک بدنی مناسب می تواند انجام شود.

### ★ چربی (کلسترول) خون خود را کاهش دهید:

✧ کلسترول نوعی چربی است که در ایجاد گرفتگی رگها نقش دارد. کلسترول دو نوع است: کلسترول بد یا LDL

و کلسترول خوب یا HDL، باید غلظت LDL را در خون پایین آورد و بر عکس غلظت HDL را بالا برد.

✧ برای این کار، استفاده از یک برنامه ی غذایی مناسب کاهش وزن، ورزش مناسب با توجه به شرایط شما و نکشیدن سیگار بسیار کمک کننده است.

✧ سیگار نکشید، استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش کار قلب می شود.

✧ همچنین سیگار باعث غلیظ شدن خون شده و احتمال لخته را بیشتر می کند.

**توجه:** انجام فعالیتهای بدنی باید حتماً با مشورت پزشک و با توجه به وضعیت قلبی شما باشد.

### ★ توصیه های مهم غذایی:



۱. در روز ۶-۵ وعده ی کوچک غذایی مصرف کنید، یعنی تعداد وعده های غذایی مصرفی شما زیاد و حجم آن کم باشد.

۲. مصرف مواد غذایی نفاخ باید محدود شود مانند: کلم، گل کلم و هر غذایی که با خوردن آن احساس نفخ می کنید.

### ۳. میزان نمک باید محدود شود:

✧ سدیم (ماده تشکیل دهنده نمک) بطور طبیعی در مواد غذایی مانند: شیر، پنیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و غیره وجود دارد و با مصرف این مواد مقداری سدیم وارد بدن می شود.

✧ بنابراین از مصرف غذاهای پرنمک مانند انواع سس های آماده مثل: سس گوجه فرنگی، سس مایونز، سس فلفل و ...، انواع شورها مانند: خیارشور، زیتون و ...، غذاهای کنسرو شده و حاضری و سوسیس و کالباس خودداری کنید.

✧ سر سفره از نمکدان و اضافه کردن نمک به غذاهای آماده خودداری کنید.

✧ در ترکیب بسیاری از داروها سدیم وجود دارد، بنابراین هرگاه به هر دلیلی داروی جدیدی برای شما



مجمع یارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار



## راهنمای رژیم غذایی در مددجویان قلبی

\* روغن زیتون برای شما مفید است، به شرط آن که خالص باشد و با سایر روغن‌ها مخلوط نشده باشد. البته دقت کنید که در مصرف آن زیاده روی نکنید. در ضمن روغن زیتون و روغن مایع معمولی نباید هنگام طبخ حرارت زیادی ببینند.



۵. مصرف میوه‌ها و سبزیجات به خصوص سیب با پوست، مرکبات و توت فرنگی برای شما بسیار مفید است. \* میوه‌ها و سبزیجات، جوی دوسر، سبوس جو به دلیل داشتن فیبر محلول، باعث کاهش LDL می‌شوند. ✓ در مجموع استفاده از یک رژیم غذایی سالم که برای همه‌ی افراد خانواده توصیه می‌شود، به همراه تکشیدن سیگار، فعالیت بدنی مناسب و مصرف به موقع داروهای تجویز شده می‌تواند بیماری شما را کنترل کند.

الکل باعث افزایش فشارخون مقاوم به درمان می‌شود، از مصرف آن جداً خودداری نمایید.

تجویز می‌شود، حتماً با پزشک متخصص در مورد مصرف آن به دلیل فشارخون یا ناراحتی قلبی خود مشورت کنید. ۴. برای کنترل چربی خون غذاهای چرب و سرخ شده مصرف نکنید.

\* غذاهای شما باید آب‌پز یا کبابی باشد. \* از مصرف روغن‌های جامد، کره، خامه، دنبه، روغن حیوانی پرهیزید. \* روغن‌های مایع را به مقدار کم میل کنید.

\* لبنیات (ماست و پنیر کم‌چرب و کره از شیر بهتر است) مصرف کنید. \* مرغ و ماهی چرب و تیره را کاملاً بدون پوست میل کنید.

\* گوشت‌های قرمز را به مقدار کم مصرف کنید، هنگام مصرف کاملاً چربی‌های آن را جدا کنید.

\* مغز، دل و جگر، کله و پاچه، لبنیات پر چرب، بستنی، زرده تخم‌مرغ، سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده، سس‌های چرب، شیرینی، کیک‌های خامه‌دار و غذاهای حاضری میل نکنید.