

تغذیه سالم؛ قلب سالم



کارشناس تغذیه خانم شریفی

تهیه کننده: واحد ارتقا سلامت بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)

مصرف فیبر در برنامه غذایی خود را افزایش دهید.

فیبر موجود در مواد غذایی به دو گروه محلول و نا محلول تقسیم می شوند. فیبر های محلول در جودوسر، حبوبات، میوه ها وجود دارند که باعث کند شدن حرکت غذا در لوله گوارش، تاخیر در جذب گلوکز از روده ها به خون و کاهش کلسترول خون می شوند. فیبرهای نا محلول در سبوس گندم، نان و غلات سبوس دار و سبزی ها وجود دارند و موجب تسهیل حرکات لوله گوارش و پیشگیری از یبوست می شوند. فیبر با افزایش حجم غذا و احساس سیری در کنترل اشتها و پیشگیری از چاقی موثرند.



فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

انجام فعالیت بدنی منظم به شکل های مختلف بر اساس شرایط فیزیکی و سنی افراد اثر مثبتی در کاهش چربی خون، فشار خون، کاهش وزن و بهبود عملکرد سیستم قلب عروق دارد. روزانه انجام فعالیت بدنی 30 دقیقه با شدت متوسط بصورت منظم مفید می باشد.

استرس و فشار های روحی روانی خود را کاهش دهید.

مصرف دخانیات را ترک نمایید.

رشت، بلوار شهید افتخاری
۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹
۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰
www.ghaem-hospital.ir
info@ghaem-hospital.ir

توجه داشته باشید روغن های مایع غیر سرخ کردنی و روغن زیتون نسبت به حرارت بالا حساس هستند و استفاده از آنها برای مطالب سرخ کردن مناسب نیست.

مصرف مواد قندی را کاهش دهید.

از مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، شکلات، مربا، عسل و نوشابه ها خودداری نمایید. این گروه از مواد غذایی در صورت مصرف زیاد موجب افزایش وزن، افزایش فشار خون و چربی و منجر به بروز بیماریهای قلبی عروقی می شوند.

مصرف نمک را کاهش دهید.

مصرف نمک را به هنگام تهیه و طبخ غذا کاهش دهید و از نمکدان در هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نکنید. غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده آماده حاوی مقادیر زیادی نمک هستند که بهتر است مصرف آنها را کاهش دهید.

از مصرف بیش از اندازه غذاهای شور مانند ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، سوسیس، کالباس و انواع شورها بپرهیزید.

برخی از سبزیجات حاوی مقادیر زیادی سدیم می باشند مانند اسفناج، کرفس، ریواس و شلغم که در افراد فشار خون بالا باید مصرف آنها کاهش یابد.

مصرف سبزی و میوه را در برنامه غذایی خود افزایش دهید.

سبزی ها و میوه ها به دلیل داشتن فیبر و ویتامین ها در کاهش چربی های خون، فشار خون و پیشگیری از یبوست موثرند.

استفاده از سبزی ها به میزان 3 تا 5 واحد در روز توصیه می شود. یک واحد از سبزی ها عبارت است از یک لیوان سبزی خام و یا یک دوم لیوان سبزی پخته. همچنین افراد بزرگسال روزانه 2 تا 4 واحد میوه مصرف کنند. هر واحد میوه برابر است با یک عدد میوه متوسط (سیب، پرتقال، هلو و...) یا یک چهارم طالبی متوسط یا نصف لیوان حبه انگور یا 3 عدد زردآلو یا نصف لیوان آب میوه و تا حد امکان سبزی و میوه را به صورت تازه مصرف کنید.

مددجوی گرامی با آرزوی شفای عاجل برای شما، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد رژیم غذایی سالم می باشد لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

بیماری های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. 40 درصد از مرگ میرها در کشورهای پیشرفته و 25 درصد در کشورهای در حال توسعه ناشی از بیماریهای قلبی عروقی است. عوامل زیادی در بروز بیماریهای قلبی عروقی موثرند که از مهم ترین آنها می توان اختلال در چربی خون، فشار خون بالا، چاقی، کم تحرکی، استرس، فشارهای روحی، روانی، استعمال دخانیات و رژیم غذایی نامناسب را نام برد.



تغییر شیوه زندگی با افزایش تحرک بدنی بر اساس شرایط سنی، جسمی و اصلاح عادات غذایی از اقدامات موثر در پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی عروقی و مرگ میر ناشی از آنهاست.



توصیه های تغذیه ای موثر در پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماریهای قلبی - عروقی:

تعادل و تنوع را ر رژیم غذایی خود در نظر بگیرید.

روزانه از تمام گروههای غذایی مثل غلات، لبنیات، گوشت، حبوبات، میوه و سبزی به مقدار لازم استفاده نمایید.



مصرف چربی و روغن را در برنامه غذایی خود کاهش دهید.

غذاها را تا حد امکان به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی مصرف نمایید. در صورتی که غذا را سرخ می کنید، در مدت زمان کم آن را تفت دهید و از سرخ کردن زیاد غذا خودداری نمایید.

مصرف غذاهای سرخ شده، سوسیس، کالباس، خامه، چیپس، پفک، سس ها، مغز، دل و قلوه را که حاوی مقادیر زیادی چربی هستند در برنامه خود کاهش دهید.

پوست مرغ و چربی های قابل مشاهده گوشت و مرغ را قبل از طبخ از آن ها جدا کنید و سعی کنید از قسمتهای کم چرب گوشتها استفاده نمایید.

بجای گوشت قرمز بیشتر از گوشتهای کم چرب مثل مرغ و ماهی استفاده نمایید.

لبنیات مثل شیر، ماست و پنیر مصرفی خود را از انواع کم چرب انتخاب نمایید.

به نوع روغن مصرفی خود توجه داشته باشید.

برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون، بجای روغن حیوانی و روغن نباتی جامد از روغن های مایع مانند روغن زیتون و روغن کانولا استفاده کنید.



روغن جامد هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است که خطر ابتلا به امراض قلبی و عروق را از افزایش می دهد.

روغن مایع به دلیل این که حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع فراوان و فاقد کلسترول است به روغن جامد ارجحیت دارد.



روغن ماهی، روغن زیتون و مغزها از منابع بسیار خوب روغن هستند ولی نباید بیش از نیاز مصرف شوند زیرا در صورت مصرف بیش از حد نیاز با تولید انرژی می توانند منجر به اضافه وزن و چاقی شوند.

حتی الامکان از مصرف غذاهای سرخ کرده بپرهیزید و در صورت لزوم از روغن های مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.