



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

(۱) تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه:

تعادل به معنای مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و تنوع به معنای مصرف انواع مختلف مواد غذایی (گروه نان و غلات، لبنیات، گوشت، حبوبات و مغزها، میوه و سبزی)

(۲) کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی

غذاها تا حد امکان بخارپز، آبپز یا کبابی تهیه شود. مصرف غذاهای سرخ شده، سوسیس، کالباس، خامه، چیپس، پفک، سس ها، مغز، دل و قلوه و کله پاچه تا حد امکان کاهش یابد.

حداقل دو بار هفته ماهی مصرف کنید.

چربی موجود در ماهی از نوع چربی های مفید است.

از انواع لبنیات کم چرب استفاده کنید.

از مصرف دنبه و روغن های حیوانی پرهیز کنید.

از مغزهایی مثل گردو و بادام و فندق که حاوی چربی های مفید هستند، استفاده کنید.

از گوشت های کم چرب مثل مرغ و ماهی استفاده شود.

(۳) توجه به نوع روغن مصرفی:

از روغن های مایع مانند روغن زیتون و آفتابگردان به جای روغن دنبه، روغن های حیوانی و روغن های نباتی جامد استفاده گردد.

در پخت غذاهای نیازمند سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.

۱۰ نشانه بیماری قلبی که نباید نادیده گرفت

- درد یا ناراحتی قفسه سینه
- خستگی
- تورم
- حالت تهوع یا استفراغ
- درد در قسمت بالایی بدن
- تنگی نفس
- ضربان قلب نامنظم
- سرگیجه یا غش کردن
- تعریق زیاد
- افزایش بی دلیل وزن

بیماری های قلبی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیاست. افزایش این نوع بیماری ناشی از تغییرات در رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات می باشد که به دلیل تغییر در شیوه زندگی ناشی از شهرنشینی و صنعتی شدن پدید آمده است. امروزه مردم بیشتر از گذشته، غذاهای پرکالری مصرف می کنند و از طرفی هم تحرک بدنی کمتر از گذشته شده است. بنابراین یکی از مهم ترین مداخلات به منظور پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی، اصلاح رژیم غذایی می باشد.

عوامل موثر در بروز بیماری های قلبی - عروقی:

افزایش سن

استعمال

وزن بالا

سبک زندگی ناسالم

دخانیات

اختلال در چربی خون

استرس و فشار های روحی





از روغن های مایع معمولی (غیر سرخ کردنی) و روغن زیتون در سرخ کردن غذاها استفاده نشود.

۴ کاهش مصرف مواد قندی:

مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، کیک، شکلات، مربا، عسل و نوشابه ها باعث بالا رفتن وزن، افزایش فشار خون و چربی خون شده و در نهایت ممکن است باعث بروز بیماری های قلبی - عروقی شود. بنابراین در برنامه غذایی روزانه از مصرف بیش از حد آن خودداری شود.

بعنوان میانوعده از میوه های تازه استفاده شود.

دوغ کم نمک و بدون گاز، آب و آبمیوه های طبیعی به جای نوشابه های گازدار مصرف گردد.

از مصرف زیاد قند و شکر همراه با چایی پرهیز شود.

۵ کاهش مصرف نمک:

مصرف نمک به هنگام تهیه و طبخ غذا کاهش یابد و از بردن نمکدان بر سر سفره پرهیز شود.

بهتر است مصرف غذاهای کنسرو شده و بسته بندی به دلیل محتوای بالای نمک، به حداقل ممکن برسد.

از سبزی های تازه، لیموترش تازه، آب نارنج، آویشن و شوید برای مزه دار کردن غذا استفاده شود.

۶ افزایش مصرف فیبر:

فیبرها ترکیباتی هستند که در دیواره سلول های گیاهان مثل سبزی ها، میوه ها، سیوس و غلات کامل، حبوبات و مغزها وجود دارند. مصرف فیبرها خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهند و همچنین از یبوست پیشگیری میکنند.

۷ افزایش مصرف میوه و سبزی:

میوه ها و سبزی های در پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی و برخی از انواع سرطان ها مفید هستند.

۳-۵ واحد از میوه ها و سبزی ها در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود.

در برنامه غذایی روزانه سبزی ها یا سالاد (کاهو، کلم، گوجه فرنگی، خیار، هویج، فلفل دلمه ای سبز و ...) همراه با غذا میل شود.

به جای تنقلات تجاری که ارزش غذایی پایینی دارند، از خشکبار (برگه زردآلو، کشمش و ..) استفاده شود.

برای داشتن قلبی سالم:

فعالیت بدنی (ورزش منظم متناسب با سن و شرایط جسمی خود) فراموش نشود (روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید).

کنترل استرس را یاد بگیرید.



تغذیه و بیماری های قلبی - عروقی



کارشناس تغذیه و رژیم درمانی: نیلوفر صفری

بیمارستان پورسینا

واحد تغذیه