

توصیه های لازم برای مبتلایان به بیماری های قلبی 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 مهمی برای افزایش فشارخون است. یکی از بهترین روش ها برای کاهش عوارض بیماری های قلبی و دیابت، 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. وزن ایده آل، به صورت شاخص توده ی بدنی زیر ۲۵ تعریف می گردد: (که از فرمول زیر بدست می آید)

وزن به کیلوگرم
قد * قد (به متر)

چربی (کلسترول) خون خود را کاهش دهید:

کلسترول نوعی چربی است که در ایجاد گرفتگی رگ ها 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 بیماری شما و نکشیدن سیگار و استفاده از روغن مایع گیاهی مانند کولزا و کانولا بسیار کمک کننده است.

* برای کمک به کاهش سطح کلسترول LDL، روزانه ۲ تا ۳ گرم، از

محصولات گیاهی غنی شده (انواع ویژه مارگارین، شیر، ماست و غلات صبحانه) استفاده کنید.

* 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 بیماری قلبی شما باشد.

توصیه های مهم غذایی:

۱- قبل از انجام هر فعالیت بدنی حتماً یک میان وعده ی سبک میل کنید.

۲- در روز ۵-۶ وعده ی کوچک غذایی مصرف کنید، یعنی تعداد وعده های غذایی مصرفی شما زیاد و حجم آن کم باشد. (در هر شبانه روز ۳

وعده غذای اصلی و ۳-۲ میان وعده میل کنید.)

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

۴- 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 شورما مانند: خیارشور، زیتون، غذاهای کنسرو شده و حاضری و سوسیس و کالباس خودداری کنید.

* سر سفره نمکدان نگذارید و از 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 تجویز می شود، حتماً با پزشک متخصص در مورد مصرف آن، به دلیل فشار خون یا ناراحتی قلبی خود مشورت کنید.

۵- کنترل چربی خون:

برای کنترل چربی خون غذاهای چرب و سرخ شده مصرف نکنید.

* غذاهای شما باید آب پز یا کبابی باشد.

* کم تر از هفت تخم مرغ در هفته مصرف کنید.

* از مصرف روغن های جامد، کره، خامه، دنبه، روغن حیوانی بپرهیزید.

* روغن های مایع را به مقدار کم میل کنید.

* شیر، ماست و لبنیات کم چرب مصرف کنید.

* مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست میل کنید.

* اگر گوشت قرمز (مانند: گوشت گاو، خوک، گوساله و بره) مصرف

می کنید، بیش از ۳۵۰ گرم در هفته مصرف نکنید و هنگام مصرف

راهنمای رژیم غذایی در مددجویان قلبی



* برای جلوگیری از افت قند خون، میان وعده هایی مانند ۱ عدد میوه یا الیوان شیر یا ۲ عدد بیسکویت ساقه طلایی یا چای همراه با ۳-۲ عدد کشمش یا ۱ لقمه نان و پنیر میل کنید.

نکات مهم:

- با خوردن وعده های اصلی و میان وعده ها در ساعت مشخص می توانید از افت قند خون جلوگیری کنید، تا مجبور به مصرف آب قند، شربت و مانند این ها نشوید.
- سعی کنید از تمام گروه های غذایی در هر وعده مصرف کنید.
- بطور مثال مواد نشاسته ای، سبزی ها، لبنیات و مواد پروتئینی (مرغ و ماهی) در یک وعده ی غذایی گنجانده شود.
- از مواد غذایی متنوع به خصوص از انواع متنوع سبزیجات استفاده کنید تا تمامی مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافی به بدنتان برسد.
- جهت اطلاع از مقدار مصرف دقیق مواد غذایی بهتر است با یک مشاور تغذیه مشورت نمایید.
- در مجموع استفاده از یک رژیم غذایی سالم که برای همه ی افراد خانواده توصیه می شود، به همراه نکشیدن سیگار، فعالیت بدنی مناسب و مصرف به موقع داروهای تجویز شده می تواند بیماری شما را کنترل کند.

الکل برای سیستم قلبی و عروقی شما مضر است و باعث افزایش فشارخون مقاوم به درمان می شود، از مصرف آن جدا خودداری کنید.

کاملاً چربی های آن را جدا کنید.

* مغز، دل و جگر، کله و پاچه، لبنیات پر چرب، بستنی، زرده تخم مرغ، سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده، سس های چرب، شیرینی، قند، شکر، مربا، عسل، نوشابه، بستنی، شربت، نبات، کیک های خامه دار و غذاهای حاضری میل نکنید.

* روغن زیتون برای شما مفید است، به شرط آن که خالص باشد و با سایر روغن ها 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.

* حبوبات مانند نخود، عدس، انواع لوبیا و غیره برای شما مفید است، در حد معمول می توانید میل کنید، البته حتماً قبل از مصرف حداقل ۲ ساعت آن را در آب خیسانده و پس از ریختن آب، آن را کاملاً پخته سپس میل کنید.

۶- میوه ها و سبزیجات:

- * میوه ها برای شما مفید است به شرط اینکه تعداد آن محدود به ۳-۲ عدد در ۲۴ ساعت باشد و حتی الامکان با پوست میل شود.
- * سبزیجات خام، پخته و سالاد بدون سس به مقدار فراوان میل کنید.
- * مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی، ذرت و غیره باید محدود باشد، بهتر است جهت اطلاع از مقدار مصرف آن، با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.
- * حتی الامکان از نان های سبوسدار مانند نان سنگک استفاده کنید.
- * مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک، خرمای خشک، کشمش نیز باید محدود شود، مقدار آن را با نظر کارشناس تغذیه ی خود تنظیم کنید.