

بیماری قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. همچنین شایع ترین علل مرگ و میر در کشور ما نیز بیماری قلبی عروقی است. 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.

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

### ۱- تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه

تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و تنوع به معنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی در پنج گروه اصلی غذایی (گروه نان و غلات، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها، میوه ها و سبزی ها) می باشد.

### ۲- کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی

- غذاها تا حد امکان به صورت آبپز، بخارپز یا کبابی مصرف شود.
- از سرخ کردن زیاد غذا خودداری گردد.
- مصرف غذاهای سرخ شده، سوسیس، کالباس، خامه، چیپس، پفک، سس ها، مغز، دل و قلوه، کله پاچه در برنامه غذایی کاهش یابد.

- پوست مرغ و چربی های قابل مشاهده گوشت و مرغ قبل از طبخ جدا شود و از قسمت های کم چرب گوشت ها استفاده شود.
- از گوشت های کم چربی مثل مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده گردد.
- حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید. چربی موجود در ماهی از نوع چربی مفید است به جای سرخ کردن ماهی آن را به شکل بخارپز یا تنوری استفاده کنید.
- از لبنیات (شیر، ماست و پنیر) کم چرب استفاده شود.
- از مصرف پیه و دنبه که حاوی چربی های اشباع هستند خودداری کنید.
- از مغزهایی مثل گردو، فندق و بادام که حاوی چربی های مفید هستند به مقدار مناسب استفاده کنید.

### ۳- توجه به نوع روغن مصرفی

- جهت پیشگیری از افزایش کلسترول خون از روغن های مایع مانند روغن زیتون و آفتابگردان به جای روغن حیوانی و روغن نباتی جامد استفاده گردد.
- از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیز شود و در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.
- مصرف روغن زیتون و مغزها به دلیل کنترل انرژی دریافتی متعادل باشد.

- از مصرف روغن های مایع معمولی (غیر سرخ کردنی) و روغن زیتون در سرخ کردن غذاها به دلیل حساسیت این روغن ها به حرارت بالا خودداری شود.

### ۴- کاهش مصرف مواد قندی

- مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، کیک، شکلات، مربا، عسل، نوشابه ها باعث افزایش وزن، بالا رفتن فشارخون و چربی خون شده و منجر به بروز بیماری قلبی عروقی می شود. بنابراین باید در برنامه غذایی روزانه از مصرف بیش از اندازه آنان خودداری نمود.
- از میوه های تازه به جای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده استفاده شود.
- از دوغ کم نمک و بدون گاز، آب و آب میوه های طبیعی به جای نوشابه های گازدار مصرف گردد.
- از مصرف زیاد قند و شکر با چای خودداری گردد.

**توجه:** در مصرف کشمش و خرما هم اگر زیاده روی شود منجر به افزایش کالری دریافتی و چاقی خواهد شد.

### ۵- کاهش مصرف نمک

- مصرف نمک به هنگام تهیه و طبخ غذا کاهش یابد و از نمکدان در هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نگردد.
- از مصرف غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده آماده به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد نمک خودداری شود.



بیمارستان شهدا بندرلنگه

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی هرمزگان  
بیمارستان شهدا بندرلنگه

## تغذیه در بیماران قلبی



- میوه های تازه به عنوان میان وعده مصرف گردد.
- به جای تنقلات تجاری که ارزش غذایی کمی دارند از خشکبار (برگه زرد آلو، کشمش و ...) و سبزی های تازه (هویج، گل کلم، خیار، گوجه فرنگی و ...) به عنوان میان وعده استفاده شود.
- مصرف منابع فلاونوئیدها مانند میوه های قرمز رنگ، جای سبز، سیب و پیاز افزایش یابد.

### همچنین برای داشتن قلب سالم:

- ۱- فعالیت بدنی، ورزش منظم متناسب با سن و شرایط جسمی خود را فراموش نکنید. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.
- ۲- استرس و فشارهای روانی یکی از عوامل ابتلا به بیماری های قلبی است. روش های کنترل و برخورد مناسب با استرس را یاد بگیرید.

### منابع:

1. Krause's Food & the Nutrition Care Process, 14th Edition, 2017- L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump, Janice L. Raymond.
2. Modern Nutrition in Health and Disease, 11th Edition, 2012- Thomas R. Ziegler, A. Catharine Ross, Benjamin Caballero, Robert J. Cousins, Katherine L. Tucker.

- از مصرف بیش از اندازه غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس خودداری گردد.
- از سبزی های تازه، سیر، لیموترش تازه، آب نارنج، آویشن، شوید و ... برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.

### ۶- افزایش مصرف فیبر

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

### ۷- مصرف میوه ها و سبزی ها بصورت روزانه

- میوه ها و سبزی ها در پیشگیری از بیماری هایی قلبی عروقی و برخی از انواع سرطان ها به خصوص سرطان های سیستم گوارشی و یبوست موثرند.
- بنابراین مصرف ۳-۵ واحد از میوه ها و سبزی ها در برنامه غذایی روزانه توصیه می شود.
- در برنامه غذایی روزانه سبزی ها یا سالاد (کاهو، کلم، گوجه فرنگی، خیار، هویج، فلفل دلمه ای و ...) همراه با غذا مصرف شود.



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: QM.SH.PA.176.00	
عنوان	تغذیه در بیماران قلبی
تهیه کننده	فاطمه رادبه (سویرايز آموزش سلامت)
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱
ناظر کیفی	دکتر زارعی (متخصص قلب)