

## « بسمه تعالی »

بیماریهای قلبی، عروقی جزء عمده ترین علل مرگ و میر در سراسر دنیا می باشد. پیشگیری از بیماریهای قلبی، عروقی و پیامدهای ناشی از آن نیاز به تلاش مداوم دارد. تغذیه و رژیم غذایی نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای قلبی دارد. عوامل خطری که سبب ایجاد بیماریهای قلبی عروقی می شود شامل مصرف سیگار و الکل، رژیم غذایی پر چرب و با کلسترول بالا، فشارخون بالا، دیابت، کم تحرکی، چاقی، یائسگی در زنان، سابقه ارثی و سن.

## رژیم غذایی در بیماریهای قلبی:

### گوشت و جانسینهای آن:

گوشت قرمز مصرفی باید با چربی بسیار کم و یا گوشت بدون چربی باشد و بهتر است هفته ای ۲-۱ وعده از گوشت قرمز و کم چرب استفاده شود.

**مرغ و بوقلمون** نیز از منابع خوب پروتئین بسیار کم چربی هستند. برداشتن پوست و لایه چربی زیرین می تواند محتوی چربی این مواد غذایی را کاهش دهد. مرغ و بوقلمون را می توان جایگزین قسمتی از گوشت قرمز بسیار کم چربی نمود. علاوه بر این **ماهی ها** منابع غذایی خوبی از پروتئین بسیار کم چربی می باشند. مصرف آن سبب کاهش کلسترول می شود.

سویا و فرآورده های تهیه شده از سویا را می توان تا حدودی جایگزین فرآورده های گوشتی نمود.

پخت و آماده سازی ماهی و اساساً گوشت ها بسیار مهم می باشد و تهیه آن باید تا حد امکان از **افزودن چربی و سرخ کردن** آنها اجتناب کرد.

فرآورده های گوشتی فر آیند شده مثل سوسیس و کالباس غنی از چربی اشباع و نمک می باشد و باید از مصرف آنها اجتناب شود.

گوشت ها اعضاء مانند جگر، دل، قلوه، زبان، کله و پاچه نیز حاوی کلسترول زیادی می باشند و از مصرف آنها باید اجتناب نمود لازم به ذکر است **میگو** حاوی کلسترول بالا بوده و مصرف آنها باید با مشاوره رژیم شناس و پزشک باشد.



### نان و غلات:

برای مصرف غلات باید از غلات کامل مانند برنج، ماکارونی، سیب زمینی، حبوبات و یا بیسکویت کم چربی استفاده نمود. غذاهایی مانند نانهای روغنی از جمله بیسکویت های کرم دار، نان خامه ای، کلوچه و اکثر تن قلات چرب و شور مانند چیپس و پفک و ذرت بو داده در روغن و کره اجتناب شود.

### میوه ها و سبزیجات:

میوه جات و یا خنک شده، سبزیجات تازه که نمک، سُس یا خامه و چربی به آنها اضافه نشده باشد برای کاهش کلسترول چربیهای خون بسیار مفید می باشد.

## فرآورده های لبنی:

شیر، ماست، پنیر باید از نوع کم چربی یا بدون چربی و انواع پاستوریزه باشد. از مصرف لبنیات پر چرب، ماست پرچرب، بستنی، خامه و پنیرهای پر چرب اجتناب شود.



## فیبرها:

مصرف فیبرها مانند جو، سبوس جو، سیب، هلو، مرکبات، گلابی، شلیل، هویج، کلم بروکلی و کدو، اسفناج و انواع نخود و لوبیا، سویا فرآورده های آن و سایر حبوبات در کاهش کلسترول نقش دارند.

## روغن ها و چربی ها:

روغن های مصرفی بهتر است از انواع گیاهی مانند روغن زیتون باشد و بهتر است ۱-۲ قاشق مربا خوری روغن زیتون در طول روز مصرف شود.

مغزها و آجیل ها غنی از اسیدهای چرب بوده و در صورتیکه در محدوده چربی تعیین شده برای رژیم غذایی مصرف شوند. می تواند در کاهش کلسترول خون مؤثر می باشد و از مصرف روغنهای جامد، پیه، دنبه، و چربی های حیوانی اجتناب شود.



### نقش تغذیه

### در بیماریهای قلبی و عروقی



بیمارستان سوم شعبان دماوند

واحد تغذیه

۱۳۹۵

از گوشت های کم چربی، ماهی یا مرغ مخلوط کرد و غذایی با مقدار چربی و انرژی پایین تهیه کرد.

سبزیجات و میوه جات یا هر دو باید در وعده غذایی مصرف شود زیرا منابع اصلی ویتامین ها بوده و در تأمین مواد مغذی روزانه اهمیت دارد.

**کم تحرکی** یکی از عوامل خطر اصلی برای بیماریهای قلبی و عروقی است فعالیت ورزشی منظم می تواند در کاهش این اثرات مؤثر باشد و سبب کاهش فشارخون، کاهش کلسترول، حفظ وزن مناسب و ایده آل شود.

#### تماس با ما:

جیلارد، جنب سینما پرستو، بیمارستان سوم شعبان دماوند

تلفن: ۴-۷۶۳۱۹۷۸۱

[www.sdmc.sbmu.ac.ir](http://www.sdmc.sbmu.ac.ir)

#### چند توصیه:

روشهای پخت مواد غذایی از اهمیت ویژه ای برخوردار هستند. برای پخت و پز آماده سازی مواد غذایی باید از روشهایی استفاده شود که به افزودن چربی نیاز نداشته باشد و چربی افزوده شده بسیار کم باشد این روشها عبارتند از :  
**بخارپز کردن، آب پز کردن، کباب پز کردن یا پختن در فر.** بعد از پختن و آماده شدن سوپ ها یا خورشها می توان آنها را به مدت چند ساعت در یخچال نگهداری کرد و سپس چربی متراکم روی آنها را جدا کرد.

استفاده از **نمک** در هنگام آماده سازی سوپ ها، خورشها و سایر خوراکیها باید محدود شود و به جای نمک می توان از **سبزیجات معطر، آب میوه هایی** که می تواند به عنوان چاشنی مصرف شود مانند آب لیمو استفاده کرد .

با استفاده از انواع **لوبیاهای، نخود و سایر حبوبات** می توان **غذاهای مغذی خوشمزه و کم چربی** تهیه کرد می توان برنج یا ماکارونی یا سیب زمینی و سبزیجات را با مقدار کمی