

فهرست

مقدمه

مواردی که باید کسانی که دچار یک بار سکته قلب شده اند
پرهیز کنند.

رژیم غذایی سالم چیست؟

اصول رژیم غذایی بیماران قلبی

از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم

هدف اصلی

منابع



مقدمه

بیماری کرونر قلبی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژیونی و انفارکتوس (حمله قلبی) بروز می کند. آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می شود، تشکیل تدریجی رسوبهای چربی یا پلاکها در لایه داخلی دیواره سرخرگها می باشد. این رسوبها سبب محدود کردن عبور خون می شوند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگها (آترواسکلروز) می نامند. در این بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما این تا هنگامی است که آسیب به سرخرگها آنقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود. مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون رسان به قلب، منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می شود. روشهای متداول برای پیشگیری از تصلب شرایین شامل کاهش فشارخون، دریافت رژیم غذایی کم چربی، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار می باشد. به برخی افراد نیز برای کاهش کلسترول خون، دارو داده می شود. تحقیقات نشان می دهند ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم می توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.



با مسدود ی رگ های قلب (عروق کرونر) ناشی از رسوب چربی بر دیواره ی عروق قلب است که شدن کامل رگ ، درد و سکته قلبی بروز می کند .
: گیری از بروز بیماری های قلبی روش های مناسب پیش

خون پایین نگاه داشتن سطح فشار
دریافت رژیم غذایی کم چربی
اضافی کاهش وزن
ترك سیگار

. بیماری های قلبی، تغذیه نادرست اعلام شده است طی تحقیقات اخیر، مهمترین عامل بروز های قلبی شده اند یا سابقه خانوادگی سکته دارند باید از مواد زیر که برای کسانی که يك بار دچار سکته . بیماری های قلبی خطرناک است پرهیز کنند:



روغن های اشباع و کلسترول

۱ ، خطر سازترین عامل برای بیماران قلبی و افراد در معرض خطر روغنهای چسبیده به گوشت هستند که تا این روغنها : روغن جامد حیوانی - کره-روغن جامد نباتی و چربی های . حد امکان باید کمتر مصرف شوند

گوشت قرمز فقط ۳ بار در هفته برای افرادی که دارای چربی خون هستند به میزان پس خوردن* است کم، مجاز

چربی % لبنیات خیلی کم چربی مصرف شود . ماست و شیر ۱/۵*
کباب های کوبیده که پر از خوردن سوسیس و کالباس ، شیرینی های پر چربی و پر خامه ، سس ها و*

. کنید از چربی است ، آبگوشت پر چربی ، کله پاچه و سیرابی پرهیز

نمک

یعنی شما مجاز هستید ۲ تا ۳ قاشق مربا خوری نمک . مصرف آن به ۴-۳ گرم در روز محدود شود .
. راروزانه به همراه غذا مصرف کنید
نمک را سر سفره نیاورید*

. پفک ، خیار شور و شور سبزیجات خود داری کنید از خوردن تنقلات شور مثل چیپس ،*

کلسترول

گوسفند ، جگر مرغ ، کلیه در مواد غذایی حیوانی موجود است و بیشترین میزان آن به ترتیب در مغز .
. مواد غذایی باید محدود باشد گوسفند، قلب ، امعاء و احشاء و میگو وجود دارد که مصرف این

قندهای ساده

. قند و شیرینی کمتر مصرف شود مثل شکر ،

تخم مرغ

. به ۳ عدد در هفته محدود شود

:چه غذاهایی برای بیمار قلبی خوب است

هر سبزیجات کلم قرمز-گل کلم- کلم بروکسل- بروکلی - شلغم- چغندر- اسفناج- مارچوبه- لوبیا سبز و
روز سالاد مفصل و لذیذی از این مواد غذایی تهیه و میل کنید.

. بیمار هستند لبنیات کم چربی:تامین کننده کلسیم و پروتئین مورد نیاز فرد

دهنده چربی خون هستند مثل نان بربری - زیاد و هم کاهش B نان های سبوس دار:هم حاوی ویتامین
نان سنگک و نان جوی سبوس دار

. دارند حبوبات:تامین کننده پروتئین کافی و کم چربی هستند و املاح زیادی

قلب و عروق،روغن مایع ذرت و روغن های مایع:بهترین روغن برای افراد مبتلا به بیماری های
. زیتون روی سالاداست آفتابگردان برای پخت غذا و خصوصا روغن کانولاوروغن

این افراد باید حداقل هفته ای سه مرتبه غذای دریایی ماهی: بهترین غذا برای بیماران قلبی است و روغن ماهی ها موجب کاهش چربی های خون می شود و از رسوب مصرف کنند. طی تحقیقات بسیار، جلوگیری می کنند چربی در دیواره عروق.

عوارض قلبی مفید است، همچنین قرص های مکمل و کلسیم برای فرد دچار C قرص های مکمل ویتامین . دستور مصرف شود و چربی های امگا ۳ نیز باید طبق E ویتامین



قلبی رژیم غذایی يك روز برای فرد مبتلا به بیماری

چربی بیشتری دارد نباشد) + صبحانه: چای و ۲ قاشق مربا خوری شکر + پنیر (پنیر گوسفندی که چربی نان (۳ تا ۴ تکه) + ۱ لیوان شیر کم ساعت ۱۰ : ۱ لیوان آب میوه تازه مرغ ناهار: پلو و

با روغن مایع به میزان مرغ پخته با روغن کم (۱ ران یا ۱ سینه کامل) + ۲۰ قاشق برنج پخته شده همراه روغن زیتون + ۱ کاسه ماست کم و در کنار مرغ هویج و سیب زمینی پخته + سالاد زیاد به میوه عصرانه: چای و ۱ حبه قند، ۲ تا ۳ عدد به همراه سوپ مرغ دارای (شام: ماهی به صورت کباب شده در فر (یا با روغن خیلی کم سرخ شده سبزیجات زیاد با ۱ تا ۲ تکه نان سیوس دار خواب: ۱ لیوان شیر ولرم قبل از

نکات مهم:

ورزش های ملایم و پیاده روی به گردش بهتر خون شما و سلامت عروقتان کمک می کند، سعی کنید در روز پیاده روی و نرمش کنید. از استرس های خود بکاهید. اگر اضافه وزن دارید حتما به مرور وزنانتان را کم کنید. سیگار نکشید.

غلات، کلید سلامتی شما هستند. میوه ها ، سبزیجات ، حبوبات سعی کنید بیشتر از گیاهان تغذیه کنید.

امیدوارم زندگی شاد و سرشار از سلامتی داشته باشید

رژیم غذایی سالم چیست؟



تغذیه سالم ارتباط مستقیمی با رعایت تعادل در مصرف مواد غذایی دارد. این امر بدان معناست که در طول روز باید از غذاهایی مختلفی استفاده شود که در این میان میتوان به مصرف مواد نشاسته دار و حداقل ۵ وعده میوه و سبزی اشاره کرد .

مقداری ماهی، گوشت و سایر مواد جایگزین، شیر، کره، پنیر و سایر فرآورده های لبنی، مصرف گاه گاه مواد غذایی که دارای چربی بالایی هستند (به ویژه چربی های اشباع نشده)، نوشیدنی ها و غذاهایی که دارای شکر فراوانی هستند، و همچنین مواد غذایی پر نمک در این میان گزینه های متنوعی هستند که

باید در رژیم غذایی یک فرد سالم گنجانده شوند .
در این مقاله قصد داریم تا شما را با تاثیرات مصرف مواد غذایی مختلف آشنا کنیم. به خواندن ادامه دهید تا اطلاعات مفیدی در این زمینه بدست آورید .

مواد نشاسته دار

این نوع غذاها شامل مقادیر زیادی کربوهیدرات هستند. همانطور که می دانید کربوهیدرات ها منبع بسیار خوبی برای تامین انرژی به شمار می روند. از جمله مواد غذایی که در این گروه جای می گیرند میتوان به موارد زیر اشاره کرد: نان، سیب زمینی، غلات مثل: برنج، پاستا، و نهایتاً بلغور. مواد غذایی نشاسته دار شامل پروتئین، مواد معدنی، ویتامین و فیبر نیز هستند .

فیبر به هضم مواد غذایی کمک می کند، همچنین از بروز برخی از بیماری های روده ای نظیر یبوست نیز جلوگیری می کند. اغلب مردم به میزان کافی از مواد غذایی فیبردار استفاده نمی کنند. به طور کلی می توان گفت که مردم تنها ۲/۳ از فیبر مورد نیاز بدن خود را مصرف می کنند .
از بهترین نمونه های مواد غذایی در این گروه می توان به نان و برنج اشاره کرد چرا که نه تنها حاوی مقادیری زیادی فیبر هستند بلکه **از بروز بیماری های قلبی و سکته نیز جلوگیری می کنند** .
بنابراین بهتر است از این به بعد میزان مصرف غذاهای نشاسته دار را افزایش دهیم .

میوه و سبزیجات

حتماً همه شما به خوبی می دانید که حداقل روزی ۵ بار باید از میوه ها و سبزی های مختلف در رژیم غذایی خود استفاده کنید .

اما آیا می دانستید که :

منظور از مصرف میوه و سبزی انواع تازه، یخ زده، آبگیری شده، کنسرو، و خشک شده را نیز در بر می گیرد .

منظور از یک وعده میوه و سبزی ۸۰ گرم اندازه گیری می شود، که در نهایت می توان اظهار داشت که هر فرد در طول روز باید در حدود ۴۰۰ گرم میوه و سبزی مصرف نماید .
سیب زمینی در این میان جزء گروه میوه و سبزی قرار نمی گیرد چراکه در گروه غذاهای نشاسته دار طبقه بندی شده است .

آب میوه تنها به عنوان یک وعده محسوب می شود و افزایش میزان آن به عنوان یک وعده دیگر به حساب نمی آید .

از حبوبات نیز حداکثر بیش از یک مرتبه نمی توان استفاده کرد .

اما دلیل استفاده این همه میوه و سبزی در رژیم غذایی چیست؟ تحقیقات بسیار زیادی در این زمینه انجام شده که بیشتر آنها حاکی از این امر هستند که مصرف زیاد میوه و سبزی احتمال بروز بیماریهای قلبی، سرطان، و تعداد بیشماری از بیماری های دیگر را تا حد بسیار زیادی کاهش می دهد .

میوه ها و سبزی ها سرشار از ویتامین، مواد معدنی، فیبر و کربوهیدرات -به شکل شکر- هستند .

گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و موارد جایگزین

گوشت، مرغ، ماهی، و تخم مرغ موادی هستند که حاوی مقدار زیادی پروتئین میباشند. پروتئین برای رشد بدن و ترمیم بافت ها یک ماده حیاتی به شمار می رود .

این مواد همچنین شامل ویتامین B نیز هستند. ویتامین B به آزاد کردن انرژی موجود در مواد غذایی

کمک می کند و سبب می شود تا انرژی موجود در مواد غذایی تبدیل به ماده مورد مصرف بدن انسان شود .

یکی از ویتامین های گروه B که در گوشت، ماهی و تخم مرغ وجود دارد B12 است. بدن نیاز زیادی به ویتامین B12 دارد. این نوع ویتامین به تشکیل گلبول های قرمز خون کمک کرده و سلامت سیستم عصبی را تضمین می کند .

ویتامین B12 در گیاهان یافت نمی شود-بجز گیاهان سخت- به همین دلیل زمانی که برای افراد گیاهخوار غذایی را آماده می کنید باید یادتان باشد که به میزان کافی ویتامین B12 برای آنها تهیه کنید .

یکی از بهترین منابع ویتامین B12 جگر است. جگر همچنین دارای مقادیر زیادی ویتامین A نیز می باشد. خانم های باردار باید از مصرف جگر پرهیز کنند چرا که دارای مقدار بیش از حدی ویتامین A می باشد .

غذاهایی که دارای پروتئین هستند، حاوی مواد معدنی زیر نیز می باشند :

آهن: که منبع تولید خون سالم بوده و از بیماری کم خونی جلوگیری می کند .

روی: که به بهبود جراحات و زخم ها کمک می کند .

منیزیم: که به بدن در تبدیل مواد خوراکی به انرژی کمک می کند .

ماهی

برای بر خورداری از یک رژیم غذایی سالم باید سعی کنید که در طول هفته در رژیم غذایی خود حداقل دو وعده ماهی بگنجانید. بهتر است یکی از وعده های غذایی شما به ماهی های پولکی اختصاص پیدا کند .

این نوع ماهی ها می توانند از ابتلا به بیماری های قلبی و انسداد شرایین جلوگیری کنند. از انواع این نوع ماهی ها می توان به ماهی ماکرل، ساردین، آزاد، و قزل آلا (تازه یا کنسرو شده) اشاره کرد. ماهی های ذکر شده شامل نوع خاصی چربی هستند که برای بدن مفید می باشد. همچنین منبع مناسبی از ویتامین D نیز به شمار می روند. همانطور که میدانید ویتامین D به جذب کلسیم در بدن کمک می کند. هر چند ماهی تن نیز منبع خوبی از پروتئین است اما جزء این گروه جای نمی گیرد چرا که پس از طی کردن فرایند کنسرو شدن، مواد چرب مفید خود را از دست می دهد .

شیر و لبنیات

شیر و سایر فراورده های لبنی سهم بزرگی از رژیم غذایی یک فرد سالم را به خود اختصاص می دهند. آنها شامل پروتئین و :

کلسیم که برای دندان ها و استخوانهای سالم مورد نیاز است

ویتامین B به ویژه B12 یا همان ریبوفلاوین می باشد. این نوع ویتامین مزایای بسیار زیادی دارد که از جمله آن می توان به عملکرد شگفت انگیز آن در تبدیل غذا های مصرف شده به انرژی اشاره کرد .

ویتامین A در غذاهایی یافت می شود که از حیوانات تولید می گردد. البته این ویتامین در ابتدا به شکل کاروتین است؛ کاروتین ماده ای است که بدن می تواند آن را به ویتامین A تبدیل کند و در میوه ها و

سبزیجات نارنجی رنگ مانند: هویج، سیب زمینی شیرین، و هلو یافت می شود .

غذاهای پرچرب و نوشیدنی های شیرین

میزان متناسبی از چربی اشباع نشده برای بدن سودمند می باشد. انواع مختلفی از چربی ها را می توان در موادی نظیر: گوشت، کره، مارگارین، پنیر، شیرینی های میوه دار، و کیک یافت کرد. البته مصرف

بیش از اندازه چربی سبب افزایش وزن می شود. از سوی دیگر چربی های اشباع شده ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و سایر بیماری های رایج را نیز بالا می برند .
مصرف غذاها و نوشیدنی های شیرین یکی از عوامل اصلی پوسیدگی دندانهاست. بنابراین سعی کنید تا میزان شکر مصرفی را به حداقل برسانید .

چربی

چربی ها انواع مختلفی دارند. از آن جمله می توان به چربی های اشباع شده، اشباع نشده و چند اشباعی اشاره کرد. به علاوه انواع دیگری از چربی ها نیز هستند که از چربی های یاد شده ساخته می شوند و با نام چربی های با ترانس بالا و پایین شناخته می شوند .

سعی کنید از میزان چربی های موجود در رژیم غذایی خود کم کنید. به ویژه چربی های اشباع شده و ترانس بالا. برای حفظ سلامتی نیاز به میزان مشخصی چربی است اما معمولاً بیشتر افراد در مصرف آن زیاده روی می کنند. چربی ها از میزان انرژی بسیار بالایی برخوردار هستند؛ میزان مشخصی چربی، دو برابر کربوهیدرات و پروتئین انرژی آزاد می کند. در قدیم زمانیکه به اندازه کافی غذا وجود نداشته، از این مورد بهروری مناسب به عمل می آمده، اما این روزها که غذا به میزان فراوان در دسترس همگان قرار دارد، دیگر نیازی به استفاده بیش از اندازه از چربی ها نیست. اکثر افراد بیشتر از آن چیزی که در بدنشان سوخته می شود، از چربی ها استفاده می کند .

از معایب چربی تنها نمی توان به چاقی اشاره کرد. چربی های اشباع شده و ترانس بالا سبب بالا رفتن کلسترول خون شده و ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را نیز افزایش می دهند. البته باید توجه داشت که چربی های اشباع نشده میزان کلسترول خون را کاهش می دهند. بنابراین بهتر است که سعی کنید چربی های اشباع شده مانند کره را با چربی های اشباع نشده نظیر روغن زیتون و روغن کانولا جایگزین کنید. همچنین میزان مصرف مارگارین را کم کرده و حتی الامکان آنرا به حداقل برسانید چرا که شامل مقادیر زیادی چربی با ترانس بالا می باشد .

توجه داشته باشید که اگر :

- ماده غذایی که در هر ۱۰۰ گرم حاوی ۲۰ گرم چربی و یا بیشتر باشد، پرچرب محسوب می شود .
- ماده غذایی که در هر ۱۰۰ گرم حاوی ۳ گرم چربی و یا کمتر باشد، کم چرب محسوب می شود .

شکر

بیش از نیمی از کودکان ۱۱ تا ۱۴ سال و ۲/۳ نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال دچار پوسیدگی دندان هستند. این امر به دلیل ایجاد پلاک بر روی دندان هاست. این پلاک ها از باکتری های خاصی در شکر ایجاد می شوند به این ترتیب که شیرینی موجود در مواد غذایی را به اسید تبدیل می کنند. از غذاهایی که دارای شکر اضافه هستند می توان به نوشیدنی های بدون الکل، شکلات، مربا، کیک، پودینگ، بیسکویت و بستنی اشاره کرد. دلیل اصلی پوسیدگی دندان، شکر است که در غذاها و نوشیدنی هایی یافت می شود که در میان جوانان طرفداران بسیار زیادی دارد. در این میان می توان به نوشیدنی ها، کیک و شیرینیجات اشاره کرد .

همچنین کودکانی که از نوشیدنی های شیرین استفاده می کنند نسبت به سایر همسن و سال های خود که از این نوع نوشیدنی ها مصرف نمی کنند، دارای وزن بیشتری هستند .
شکر طبیعی در شیر و میوه جات یافت می شود به همین دلیل باید مصرف شکر اضافه را از رژیم

غذایی حذف کنیم .

نمک

نمک حاوی سدیم می باشد. مصرف سدیم بیش از اندازه باعث افزایش فشار خون میشود که در نهایت ریسک سکته و بیماری های قلبی را افزایش می دهد .
در میان کشورهای مختلف به نظر می رسد که مردم انگلستان بیش از مقدار مورد نیاز بدن خود، نمک استفاده می کنند. شاید یکی از دلایلی که اغلب مردم این کشور دچار بیماری فشار خون هستند، همین رژیم غذایی پر نمک است .

برای بهبود رژیم غذایی خود می توانید :

از افزودنی های کم نمک استفاده کنید
محصولاتی را انتخاب کنید که حاوی میزان کمتری نمک هستند
در حین آشپزی از مقدار زیادی نمک استفاده نکنید .
به طور کلی یک فرد بالغ نباید روزانه بیش از ۶ گرم نمک مصرف کند (این مقدار نمک برابر با ۲,۵ گرم سدیم است). بیشتر نمکی که ما استفاده می کنیم از کالاهای خریداری شده است. به همین دلیل زمانیکه مشغول خرید هستید سعی کنید در میان کالاهای مشابه، محصولی را انتخاب کنید که حاوی مقدار نمک کمتری است .

برای انتخاب مناسب حین خرید به خاطر داشته باشید :

ماده غذایی که در هر ۱۰۰ گرم از آن مقدار ۰,۵ گرم سدیم وجود داشته باشد، پر نمک است .
ماده غذایی که در هر ۱۰۰ گرم از آن مقدار ۰,۱ گرم سدیم وجود داشته باشد، کم نمک است .
اگر برای کودکان غذا درست می کنید، باید از میزان نمک مصرفی آگاهی کامل داشته باشید و تا جایی که ممکن است میزان مصرف آنرا کاهش دهید.



اصول رژیم غذایی بیماران قلبی

تهیه و تنظیم: پروین بازدار مسئول بخش ICU جراحی قلب مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره) اورمیه

اساس رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم است ، فقط کنترل مقدار چربی ، نمک و شیرینی مصرفی بسیار ضروری است

استفاده زیاد از چربیهای جامد یا اشباع مثل روغن جامد ، روغن نارگیل ، روغنهای کره های حیوانی ، اینیات پرچرب کله پاچه ، دل و جگر ، سیراب شیردان ، مغز ، پوست مرغ و قسمت های چرب گوشت و مرغ ، غذاهای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنیها ، سسهای چرب مثل مایونز ، غذا ، شیرینی و کیکهایی که خامه یا روغن زیادی در تهیه آنها بکار رفته است ، باعث افزایش چربی یا کلسترول بد خون (LDL) می شود ، اگر این کلسترول بالا رود بتدریج می تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق ، سکته قلبی یا سکته مغزی شود .

جهت کاهش چربی بد خون (رسوب کننده در رگها) و افزایش چربی مفید آن ، علاوه بر مصرف نکردن مواد غذایی فوق ، در رژیم غذایی از چربیهای مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا در حد یک قاشق غذاخوری در روز ، دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل گردو ، بادام زمینی ، بادام ، تخمه آفتابگردان در حد نصف استکان کوچک در روز (به جز پسته و نارگیل) و ماهیهای چرب مثل ماهی آزاد ، ساردین و ازون برون بطور هفتگی استفاده نمایند .

استفاده از انواع میوه ها ، سبزیها ، حبوبات ، سیر ، پیاز ، زردچوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک می کند .

فیبرها موجب کاهش کلسترول خون ، کمک به هضم غذا ، ایجاد سیری ، جلوگیری از پرخوری و تنظیم قند خون می شوند ، نانهای سبوس دار ، غلات ، حبوبات ، سویا ، میوه ها و سبزیها سرشار از فیبر ، املاح و ویتامینها هستند .

مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار خون می شود . بالا رفتن فشار خون ، فشار وارده بر قلب ، مغز ، کلیه ها ، چشمها ، تمام رگها و اعضای بدن را افزایش می دهد ، به همین دلیل

بیماران فشار خونی و مبتلا به نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند ولی افرادی که بیماری فشار خون و نارسایی قلبی ندارند می توانند روزانه نصف تا یک قاشق چایخوری نمک مصرف کنند .

افراد فشار خونی ، بادام ، جوانه گندم ، خمیر یا پوره بادام ، انواع سبزی و آب سبزی های معطر ، بیشتر استفاده کنند .

مصرف قند و شکر ، عسل ، خرما و تمام مواد غذایی شیرین و نشاسته ای باید کنترل شود . چون شیرینی زیاد موجب چاقی ، افزایش تری گلیسیرید خون ، افزایش قند خون و بیماری دیابت یا مرض قند خون می شود .

مصرف شیر و ماست کم چرب ، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک به مقدار ۳۰ گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز است .

مصرف سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو عدد در هفته مصرف شود .

برای جلوگیری از کم خونی فقر آهن سعی کنید در هفته ۲ تا ۳ بار و هر صد گرم گوشت قرمز بدون چربی (ترجیحاً گوساله) استفاده کنید .

مصرف دانه سویا ، کنجد ، سبوس گندم ، دانه آفتابگردان ، نخود ، لوبیا سفید ، عدس ، بادام ، بادام هندی ، فندق و برگه زردآلو همراه با مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات ، توتها ، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به تامین آهن بدن کمک می کند .

در مصرف فلفل تند و مواد کافئین دار مثل قهوه ، شکلات و چای غلیظ که می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند ، زیاده روی نفرمائید .

در صورت نداشتن حساسیت شخصی ، مصرف ادویه ها و ترشی ها در حد معمول بلامانع است . استفاده زیاد و دایمی از انواع نوشابه ها بسیار مضر است ، روغ کم نمک را جایگزین نوشابه ها کنید

افزایش وزت موجب وارد آمدن فشار زیادی برقلب و سایر اعضای بدن می شود . جهت جلوگیری از چاقی علاوه بر کنترل تغذیه خود ، حتماً روزی ۳۰ دقیقه نرمش و پیاده روی کنید .

توجه کنید که علاوه بر چربی خون و فشار خون بالا، کشیدن سیگار ، استرس و فشارهای زندگی ، عدم تحرک ، چاقی ، قند خون بالا و زمینه های ارثی می توانند سبب ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی شوند .

چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، نخود خشک و عصاره مخمر دارای ویتامینهای گروه B بخصوص اسیدفولیک هستند. تحقیقات متعددی نشان داده اند که اسید فولیکی که به طور طبیعی در مواد غذایی یافت می شود، می تواند سبب کاهش ماده ای در خون به نام هموسیستئین شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری کند. دانشمندان بر این باورند که این ماده مستقیماً به دیواره رگها آسیب می رساند و سبب تشکیل رسوبهای چربی می شود. تخمین زده شده است که افزایش دریافت روزانه اسید فولیک به میزان ۱۰۰ میکروگرم، سبب کاهش مرگ مرتبط با بیماریهای قلبی به میزان ۷ درصد در مردان و ۵ درصد در زنان می شود.

در جوامعی که مصرف کننده مقادیر فراوانی از ماهیهای روغنی هستند، مشاهده شده است که شیوع بیماریهای کرونر قلبی کمتر از جوامعی است که مقدار خیلی کمی ماهی مصرف می کنند. ماهیهای روغنی از قبیل ماهی آزاد و سایر ماهی ها از قبیل قباد، حلوا، شیر، کیلکا، و اوزون برون دارای اسیدهای چرب مفید می باشند. دانشمندان معتقدند، این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربیهای مضر خون می شوند.

مصرف ماهی حداقل سه بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند، توصیه می شود.

جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطوح کلسترول خون کمک می کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. افزایش کلسترول خون، بخصوص «ال دی ال» (کلسترول بد)، یکی از عوامل خطر عمده در بروز تصلب شرایین است. مصرف منظم چنین غذاهایی به کاهش «ال دی ال» کمک می کند.

روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها و دانه ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نام «مؤفا» هستند که به کاهش سطح ال دی ال کمک می کنند.

میوه ها و سبزیها حاوی ویتامینهای آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی اند که سبب متوقف کردن آسیب ناشی از عمل مواد سرطان زا به دیواره سرخرگها می شوند.

مصرف حداقل روزانه سه واحد از این غذاها توصیه می شود. سه چهارم لیوان آب میوه یا سبزیها به عنوان یک واحد محسوب می شود که معادل یک عدد میوه متوسط یا یک لیوان سبزی خرد شده خام یا نصف لیوان پخته است.

از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم؟

گوشت و فرآورده های آن، لبنیات پرچربی و کره غنی از نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح «ال دی ال» در خون می شوند. مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند.

همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی به کار رفته در آنها سبب افزایش سطح «ال دی ال» می شود.

انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشتهای نمک سود شده و به طور کلی گوشت و فرآورده های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک (سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می باشد. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون کمک می کند.

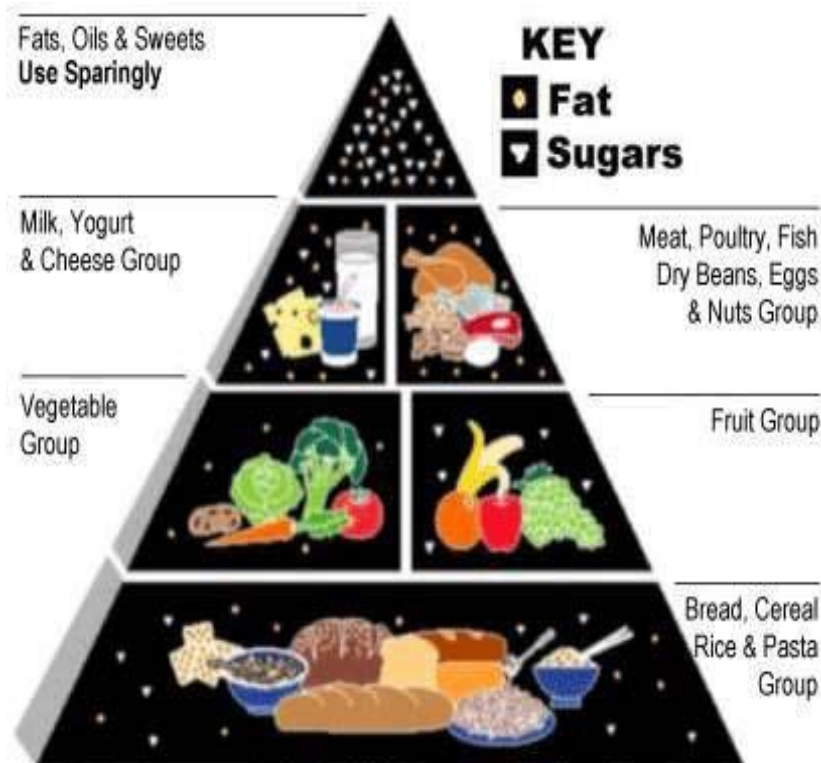
چند نکته:

به سیگاریها توصیه می شود که به ترك سیگار مبادرت ورزند، زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می شود. با مصرف سیگار توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می یابد. عوامل سرطان زای دود سیگار به دیواره سرخرگها آسیب می رسانند. استراحت و شل کردن عضلات، برای کاهش میزان استرس لازم است. استرس از طریق افزایش هورمونهای استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول می شود.

هدف اصلی

افزایش دانش عمومی در مورد تغذیه و غذا و انواع رژیم های غذایی و در صورت نیاز به صورت تخصصی رژیم های غذایی لازم را باتوجه به شرایط شما ازراه دور یا مکاتبه ای در اختیار شما قرار می دهد

کلینیکی موفق در امر تغذیه و رژیم این سایت زیر نظر رژیم شناسان رسمی تغذیه باتجربه طولانی



رژیم های غذایی تخصصی این مرکز شامل موارد زیر است:

- ۱- رژیم غذایی تقویت سیستم ایمنی بدن
- ۲- رژیم های غذایی جهت کنترل وزن (کاهش وزن - رفع چاقی موضعی)
- ۳- رژیم های کنترل وزن (افزایش وزن- رفع لاغری) برای همه سنین
- ۴- رژیم های غذایی جهت کنترل قند خون و دیابت
- ۵- رژیم های غذایی جهت حفظ و نگهداری وزن (ثابت نگه داشتن وزن و حفظ تناسب اندام)
- ۶- رژیم های غذایی جهت کنترل چربی های خون(افزایش کلسترول - افزایش تری گلیسیرید)
- ۷- رژیم های غذایی جهت کنترل اسید اوریک(رژیم کم پورین)
- ۸- رژیم غذایی جهت بیماران کبدی(سیروز- التهاب و...)
- ۹- رژیم های غذایی جهت بیماران کلیوی(سنگ کلیه - عفونت های کلیوی - نارسایی کلیوی - دیالیز - پیوند کلیه)
- ۱۰- رژیم های غذایی جهت بیماران بد حال و تغذیه با لوله در مراقبتهای ویژه و ICU)
- ۱۱- رژیم های غذایی جهت سندرم خستگی مزمن
- ۱۲- رژیم های غذایی جهت دیابت کلیوی
- ۱۳- رژیم های غذایی جهت آلرژیهای غذایی(شدید)
- ۱۴- رژیم های غذایی جهت بارداری و کنترل وزن و سلامت جنین در این دوران
- ۱۵- رژیم های غذایی جهت سالمندی و افراد سالخورده(سالمند سر حال)

- ۱۶- رژیم‌های غذایی جهت کارایی ورزشی (بدن سازان- ورزشکاران حرفه‌ای- فوتبالیست‌ها و ۰۰۰)
- ۱۷- رژیم‌های غذایی جهت گوارش (سوء هضم- زخم معده – ترش شدن و برگشت غذا- زخم اثنی عشر- گاستریت (ورم معده)- اسهال حاد و مزمن)
- ۱۸- رژیم‌های غذایی جهت کنترل کم‌خونی‌های شدید تغذیه‌ای
- ۱۹- رژیم‌های غذایی جهت سردردهای میگرنی
- ۲۰- رژیم‌های غذایی جهت دوران شیردهی و سلامت دوران شیردهی و کنترل وزن دوران شیردهی
- ۲۱- رژیم‌های غذایی جهت بیماران تیروئیدی (کم‌کاری- پرکاری- گواتر- تیروئیدسمی)
- ۲۲- رژیم‌های غذایی جهت بیماران اعصاب و روان (شیزو فرنی‌ها- افسردگی- نگرانی‌ها – تشویش‌ها)
- ۲۳- رژیم‌های غذایی جهت بیماران زخم‌بستر و بد حال و تقویت این بیماران
- ۲۴- رژیم‌های غذایی جهت بیماران فیبروز سیستیک
- ۲۵- رژیم‌های غذایی جهت باروری (زنان و مردان) و پیش‌باروری (آماده‌سازی قلبی)
- ۲۶- رژیم‌های غذایی جهت بیماران ویلسون
- ۲۷- رژیم‌های غذایی جهت بیماران (التهاب روده)
- ۲۸- رژیم‌های غذایی جهت بیماران (آرتروز روماتوئیدواستنو آرتروز)
- ۲۹- رژیم‌های غذایی جهت ترمیم و بهبود سوختگی‌ها
- ۳۰- رژیم‌های غذایی جهت ضعف جنسی (سستی کمر)
- ۳۱- رژیم‌های غذایی جهت کنترل وزن بچه‌های در حال رشد (۱۸-۲ سال)
- ۳۲- رژیم‌های غذایی جهت روزه‌داری و سم‌زدایی و تصفیه‌سازی بدن (fasting)
- ۳۳- رژیم‌های غذایی جهت بیماران قلبی و عروق (سکته‌های قلبی و آرترواسکلروز ۰۰۰)

- ۳۴- رژیم غذایی جهت بیماران سکته های مغزی
- ۳۵- رژیم غذایی جهت کنترل افت فشار خون
- ۳۶- رژیم غذایی جهت پیشگیری و کنترل سرطانها(رژیم غذایی بیماران سرطانی و شیمی درمانی و پیشگیری از سرطان سینه)
- ۳۷- رژیم غذایی جهت گیاهخواران سالم و تامین مواد مغذی مورد نیاز گیاهخواران
- ۳۸- رژیم غذایی جهت تقویت استخوان و پوکی استخوان
- ۳۹- رژیم های غذایی جهت زنان دوران یا نسیگی
- ۴۰- رژیم غذایی جهت سلامت مو و پوست
- ۴۱- رژیم غذایی جهت دانش آموزان کنکوری
- ۴۲- رژیم غذایی جهت بیماران صرعی و تشنجی(بزرگسالان-کودکان)
- ۴۳- رژیم غذایی جهت تغذیه تکمیلی اطفال از (۶ ماهگی تا یک سالگی)
- ۴۴- رژیم غذایی سالم جهت تمام گرو های سنی
- ۴۵- راهنمای و مشاوره جهت استفاده صحیح از مکملهای غذایی و ورزشی-مکملهای غذایی جهت افزایش وزن و مکملهای غذایی تقویت کننده(ویتامینها- آنتی اکسیدانها- مواد معدنی- پروتئینها – اسیدهای آمینه) و توصیه مکمل های غذایی جهت کنترل و پیشگیری از بیماریهایی که لازم است مورد استفاده قرارگیرد.
- ۴۶- کم خونی ارثی (مینور)
- ۴۷- رژیم های غذایی جهت کنترل فشار خون بالا
- ۴۸- رژیم های غذایی جهت پر یود های دردناک و نامنظم
- ۴۹- یبوست
- ۵۰- رژیم غذایی جهت کنترل قد(در سنین دوران رشد) یا بلند قدی

منابع

- 1) www.irteb.com
- 2) www.rs272.mihanblog.com
- 3) www.noorportal.com
- 4) www.zibaeir.com
- 5) www.forum.persiad.wn.com
- 6) www.khornoush.com
- 7) www.foum.iranblog.com

منبع کتاب: بیماریهای عروق وکرونی قلب
مؤلف: دکتر محمود نیشابوری