



### توصیه تغذیه ای بیماری های قلبی - عروقی

- ✓ مصرف اسیدهای چرب ترانس بخصوص روغن های نباتی هیدروژنه ( روغن جامد، کره گیاهی و مارگارین) ، روغن های سرخ کردنی تجاری مورد استفاده در تهیه شیرینی ها و بیسکویت ها یا پفک و چیپس و غذاهای چرب و سرخ کردنی را محدود کنید.
- ✓ بهترین روغن مصرفی انواع روغن های گیاهی مانند روغن زیتون، کانولا یا کلزا، هسته انگور و ... می باشد.
- ✓ از مصرف چربی های اشباع مانند لبنیات پرچرب ، کره، خامه، چربی گوشت (پیه و دنبه)، پوست مرغ و ماهی ، روغن حیوانی، دنبه، روغن جامد، روغن نارگیل، روغن پالم و... پرهیز کنید.
- ✓ مصرف گردو، بادام، پسته، بادام زمینی، کنجد و مغز تخمه بدون نمک به میزان ۳۰ گرم معادل ۱ واحد چربی است که مصرف روزانه ۱-۲ واحد آجیل در میان وعده مفید می باشد.
- ✓ از مصرف غذاهای غنی از کلسترول مانند کله پاچه، مغز ، دل، جگرو قلوه پرهیز کنید.
- ✓ گوشت مصرفی بهتر است از انواع گوشت سفید مثل مرغ، ماهی، بوقلمون، بلدرچین باشد و مصرف گوشت قرمز، سوسیس، کالباس، انواع برگر، ناگت را محدود کنید.
- ✓ در صورت عدم مصرف ماهی به میزان حداقل ۲ بار در هفته مکمل امگا ۳ را روزانه مصرف کنید.
- ✓ بهترین روش پخت غذای کبابی، آب پز و بخار پز میباشد غذاهای چرب و سرخ کردنی را محدود کنید.
- ✓ نان مصرفی بهتر است از نوع سبوس دار مانند نان جو، سنگک و بربری سنتی و برنج حاوی سبوس یا ترکیب با حبوبات و سبزیجات باشد.
- ✓ مصرف میوه و سبزی به صورت خام یا پخته به خاطر داشتن فیبر ، پتاسیم و آنتی اکسیدان برای بیماری قلبی مفید می باشد.
- ✓ مصرف انگور بخصوص انگور قرمز، انواع توتها، پیاز، سیر، جعفری، کرفس، شکلات سیاه، سیب، جو کامل، مرکبات ، توت فرنگی، هویج و حبوبات چای سبز و قهوه برای بیماری قلبی مفید می باشد.
- ✓ مصرف محصولات صنعتی حاوی شکر مانند انواع کیک، کلوچه، بیسکویت، نوشیدنی های شیرین و انرژی زا را محدود کنید.
- ✓ از اضافه کردن نمک در هنگام پخت غذا و استفاده از نمکدان در کنار سفره غذایی پرهیزید.
- ✓ در صورتی که طبق دستور متخصص تغذیه محدودیتی در مصرف منابع حاوی پتاسیم ندارید در برنامه غذایی خود برای بهبود طعم غذاها از سبزیجات معطر، آب لیمو یا آب نارنج طبیعی فاقد نمک، یا آب گوجه فرنگی استفاده کنید.

- ✓ بهتر است از نان هایی استفاده کنید که نمک و سدیم کمتری دارند و از مصرف غذاهای رستورانی و فست فودها و غذاهای فراوری شده مثل انواع سوسیس، کالباس، برگهای آماده و محصولات نمک سود و دودی بپرهیزید.
- ✓ انواع غذاهای آماده تجاری، خیار شور، شوربجات، انواع کنسروها و تنقلات شور مثل چیپس و پفک را مصرف نکنید.
- ✓ پنیر صبحانه بهتر است کم نمک باشد یا پنیر معمولی را می توانید چند ساعت در آب جوشیده سرد شده قرار دهید تا نمک خود را از دست بدهد و سپس استفاده کنید.
- ✓ مصرف کشک های حاوی نمک زیاد را کاهش دهید.
- ✓ از مصرف دوغ های آماده و شور خودداری کنید، دوغ خانگی تهیه شده از ماست کم نمک و آب بلامانع است.
- ✓ رب گوجه، انواع سس های کچاپ و فرانسوی و مایونز و ترشیجات حاوی نمک زیادی می باشند از مصرف زیاد آنها بپرهیزید.
- ✓ به برچسب مواد غذایی توجه کنید و میزان سدیم مورد استفاده در ترکیب غذایی بهتر است به میزان بسیار کم یا به رنگ سبز باشد.
- ✓ از مصرف بیسکویت های شور مثل ترد، انواع کراکر و چوب شور بپرهیزید.
- ✓ در صورت تمایل به مصرف زیتون بهتر است چند ساعت در آب جوشیده سرد شده قرار دهید تا نمک آن کم شود.
- ✓ در صورت انجام جراحی قلب تا ۲ ماه اول پس از جراحی مصرف منابع پروتئینی مانند حبوبات، سویا، سفیده تخم مرغ، انواع گوشت سفید، لبنیات کم چرب و مغزها را افزایش دهید.
- ✓ توصیه های فوق مربوط به بیماری قلبی شما می باشد و در صورت داشتن بیماری های دیگر مانند دیابت و مشکلات کلیه با متخصص تغذیه خود مشورت کنید.

تهیه کننده: فاطمه منصوری شیرازی-کارشناس ارشد تغذیه بالینی

تایید کننده: دکتر نادیا رضایی متخصص تغذیه

منبع: کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۱

EDU-PT-147/A