

بیماران قلبی و تغذیه سالم



گردآورنده: آزاده السادات پورحسینی
رقیه فلاح زاده ابرقویی
زیر نظر دکتر امین صالحی ابرقویی (متخصص تغذیه)

مرکز توانبخشی قلبی و ریوی
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت علوم، پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
سیدصدوقی زید



بیماران قلبی و تغذیه سالم

گردآورنده آزاده السادات پورحسینی با همکاری رقیه فلاحزاده ابرقویی

زیر نظر دکتر امین صالحی ابرقویی (متخصص تغذیه)

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

سرشناسه :	پورحسینی، آزاده السادات، ۱۳۶۹ -، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور :	بیماران قلبی و تغذیه سالم / گردآورنده آزاده السادات پورحسینی، با همکاری رقیه فلاح زاده ابرقویی؛ زیر نظر امین صالحی ابرقویی؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد.
مشخصات نشر :	یزد: کتاب آرای پیشگام، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری :	۶۰ ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).
شابک :	۳-۱۳-۸۵۰۶-۶۰۰-۷۰۰۰۹۷۸ ریال
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
یادداشت :	کتابنامه: ص. ۶۶.
موضوع :	قلب -- بیماری‌ها -- تاثیر تغذیه
موضوع :	Heart -- Diseases -- Nutritional aspects
موضوع :	قلب -- بیماری‌ها -- رژیم درمانی
موضوع :	Heart -- Diseases -- Diet therapy
موضوع :	بیماران قلبی
موضوع :	Heart -- Diseases -- Patients
شناسه افزوده :	فلاح زاده ابرقویی، رقیه، ۱۳۶۷ -، گردآورنده
شناسه افزوده :	صالحی ابرقویی، امین، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده :	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد
رده بندی کنگره :	۱۳۹۵ ۹ پ/۶۸۲ RC
رده بندی دیویی :	۶۱۶/۱۲
شماره کتابشناسی ملی :	۴۵۰۱۹۳۸



انتشارات کتاب آرای
پیشگام

انتشارات کتاب آرای پیشگام

یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰

تلفن ۰۹۱۳۲۷۳۵۵۹۲ - ۰۳۵۳۶۲۲۶۰۳۱

گردآورنده: آزاده السادات پور حسینی

با همکاری: رقیه فلاح زاده ابرقویی

ناشر: کتاب آرای پیشگام

ویراستار: ولی اله یزدانی

حروف چین و بازخوان: فاطمه فروزانی

صفحه آرا: علی خیاطیون یزدی

طراح جلد: امید دهقان نیری

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به «دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد- مرکز
توانبخشی قلبی-ریوی افشار» است.

۵۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

فهرست عناوین

- ۵ توانبخشی بیماران قلبی چیست؟
- ۷ بیماری قلبی چیست؟
- ۸ آنژین
- ۸ عوامل افزایش دهنده بیماری قلبی چیست؟
- ۹ اهمیت تغذیه سالم
- ۱۱ مدیریت وزن (اضافه وزن و کم وزنی)
- ۱۹ پرفشاری خون
- ۲۴ چربی خون بالا
- ۳۲ دیابت
- ۳۷ راهنمای غذایی بیماران کلیوی
- ۴۱ تغذیه بیماران بعد از عمل باز قلب
- ۴۲ معرفی هَرَم غذایی
- ۵۳ تداخلات دارو و غذا

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

پیشگفتار

بی‌تردید یکی از عوامل مهم سالم زیستن و سالم ماندن، آگاه بودن از زمینه‌ها و شاخصه‌های حفظ سلامتی است. مراجعه به پزشکان متخصص و مشاوره گرفتن از آن‌ها، مطالعه کتاب‌ها و مقاله‌های معتبر یا بهره بردن از رسانه‌های دیداری و شنیداری از جمله منابع و بستری برای افزایش دانش افراد در حوزه سلامتی و حفظ آن است. بر همین اساس «مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار یزد» با هدف شناسایی و رفع کاستی‌های این حوزه و افزایش آگاهی و دانش تمام هموطنان به ویژه بیماران قلبی-عروقی و خانواده محترم آنان، پس از ماه‌ها تحقیق و بررسی، نوزده عنوان کتاب مؤثر و کاربردی (در سطح بین‌المللی) را شناسایی کرده است. این کتاب‌ها به لطف خدا و تلاش جهادی پزشکان و کارکنان زیرمجموعه، در سال ۱۳۹۴ - با تأکید بر ساده و روان بودن مطالب - ترجمه گردید (فهرست تمام عناوین منتشر شده در صفحه پایانی همین کتاب آمده است). امید است با این اقدام توانسته باشیم، گامی هرچند کوچک در راستای حفظ و ارتقای سلامت هموطنان گرامی برداریم.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید صدوقی یزد

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



بیماران قلبی و تغذیه سالم

توانبخشی بیماران قلبی چیست؟

توانبخشی بیماران قلبی، برنامه توانبخشی جامعی است که می‌تواند سبب بهبود زندگی بیماران قلبی شود و میزان وقوع حوادث ناگوار قلبی را در آن‌ها به میزان تقریبی ۲۵ درصد کاهش دهد. بیماران قلبی می‌توانند با استفاده از چنین برنامه‌هایی، هرچه زودتر به زندگی عادی خود بازگردند.

محتوای برنامه بازتوانی

هر بیماری که در مرکز توانبخشی قلب پذیرش می‌شود، بر اساس نیازهای فردی و عوامل خطر مؤثر بر بیماری قلبی، تحت برنامه‌ای قرار می‌گیرد. این برنامه شامل موارد صفحه بعد است:

مرکز توانبخشی قلبی - ریوی افشار

۰۳۵ - ۳۵۲۵۸۳۵۴

بیماران قلبی و تغذیه سالم



- آموزش بیمار و خانواده او در زمینه نحوه تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی؛
- کنترل عوامل ایجادکننده و تشدید کننده بیمار قلبی (فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت، چاقی و مصرف سیگار)؛
- انجام فعالیت‌های ورزشی در بخش توانبخشی و یا منزل بیمار؛
- مشاوره مددکاری اجتماعی؛
- مشاوره شغلی، تغذیه و روانشناسی.

اعضای گروه توانبخشی

اعضای گروه توانبخشی شامل متخصص قلب، پزشک آگاه به تأثیرات بازتوانی، مدیر برنامه توانبخشی، پرستار، فیزیوتراپ، مشاور مددکاری اجتماعی، مشاور تغذیه و روانشناس است.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



بیماران قلبی و تغذیه سالم

توانبخشی قلبی برای چه افرادی پیشنهاد می‌شود؟

- افراد سالمند و کسانی که سکته قلبی (M. I) داشته‌اند؛
- بیمارانی که درد سینه قلبی و نارسایی قلب دارند؛
- بیمارانی که عمل بای پاس عروق کرونر (C. A. B. G) و یا آنژیوپلاستی عروق کرونر (P. T. C. A) داشته‌اند؛
- بیمارانی که پیوند قلب یا عمل جراحی دریچه قلب داشته‌اند.

بیماری قلبی چیست؟

رایج‌ترین شکل بیماری قلبی در بزرگسالان بیماری عروق کرونری قلب است. این بیماری به علت تنگی و یا انسداد عروق کرونری که وظیفه خون‌رسانی به قلب را دارند، به وجود می‌آید. تنگی‌ها و انسدادها به خاطر تجمع چربی در عروق ایجاد می‌شود که به آن آتروما می‌گویند.



آنژین

آنژین و یا ناراحتی قفسه سینه به علت نرسیدن اکسیژن کافی به قلب رخ می‌دهد و دلیل آن تنگ شدن عروق کرونری است. آنژین می‌تواند با فعالیت فیزیکی و یا استرس روحی شروع شود. ناگفته نماند که این درد گاهی اوقات در حالت استراحت نیز ایجاد می‌گردد. اگر قسمتی از آترومای تشکیل شده در عروق آسیب ببیند، باعث می‌گردد که لخته خون بر روی آن تشکیل شود. این لخته خون می‌تواند یک رگ کرونری را ببندد و باعث نرسیدن اکسیژن کافی به قلب شود و در ادامه آسیب دائمی به قلب بزند. به این روند حمله قلبی می‌گویند.

عوامل افزایش دهنده بیماری قلبی چیست؟

بیماری کرونری قلب بیشتر وقتی اتفاق می‌افتد که عوامل



بیماران قلبی و تغذیه سالم

خطررزی مشخصی را داشته باشد (عوامل خطرزا عواملی هستند که احتمال ابتلا به یک بیماری را زیاد می کنند).
عوامل خطررزی اصلی بیماری کرونری قلب به شرح زیر است:

- سیگار کشیدن؛
- فشارخون بالا؛
- کلسترول خون بالا؛
- کاهش فعالیت فیزیکی؛
- سن؛
- چاقی و اضافه وزن؛
- دیابت؛
- زمینه ژنتیکی.

اهمیت تغذیه سالم

تغذیه سالم می تواند به کاهش عوامل خطررزی عروق کرونری کمک

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

بیماران قلبی و تغذیه سالم



کند. اگر به بیماری قلبی مبتلا شدید، تغذیه مناسب می‌تواند قلب شما را از ابتلا به مشکلات دیگری در آینده محافظت کند. علاوه بر آن، تغذیه مناسب باعث می‌شود که شما وزن مناسبی داشته باشید و خطر ابتلا به دیابت، فشارخون بالا و کلسترول بالا در شما کاهش یابد.



تغذیه سالم چیست؟

برخلاف تصور تعداد زیادی از افراد، تغذیه سالم واقعاً غذاهای منحصربه‌فرد نیست. تغذیه سالم خوردن غذاهای متنوع و در سهم‌های مناسب است. افراد زیادی می‌گویند که تغذیه سالم



بیماران قلبی و تغذیه سالم



خوردن چیزی در مقدار متوسط است؛ اما این درست نیست. ما نیاز داریم که بعضی از چیزها را بیشتر و بعضی دیگر را کمتر بخوریم.

مدیریت وزن (اضافه وزن و کم وزنی)



مدیریت وزن

بدن بزرگتر و حجیم‌تر نیاز به میزان خون بیشتری هم دارد. وقتی وزن افزایش می‌یابد، قلب مجبور به پمپاژ خون بیشتری نسبت به قبل است. قلب به جای افزایش ضربان، شروع به بزرگتر شدن می‌کند تا بتواند در هر پمپاژ مقدار بیشتری خون را برای اندام‌های بدن ارسال کند. افزایش جریان باعث افزایش فشار خون می‌شود که یکی از اصلی‌ترین دلایل بیماری‌های قلبی است.



حتی اگر فشار خون بالا نرود، قلب به دلیل کار اضافه‌ای که باید انجام بدهد، دچار آسیب می‌شود. وقتی که حفره‌های قلب شروع به بزرگ‌تر شدن می‌کند، به مرور زمان قدرت انقباض خود را از دست می‌دهند. نهایتاً قلب نخواهد توانست در هر ضربان، خود را به‌طور کامل تخلیه کند و خون در آن جمع شده و باعث مبتلا شدن فرد به نارسایی قلب می‌شود.

افزایش چربی در بدن باعث ایجاد تغییرات متوالی و دنباله دار در بدن می‌شود که احتمال بروز مشکلات قلبی را بالا می‌برد. اگر چربی در قسمت میانی بدن توزیع شود، احتمال خطر بیشتر خواهد شد.

اگر اندازه دور شکمتان بیش از ۹۰ سانتیمتر باشد، شما در معرض «خطر» هستید.

اگر اندازه دور شکمتان بیش از ۹۵ سانتیمتر باشد، شما در معرض «خطر جدی» هستید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



چربی زیاد دور شکم باعث کاهش اثر انسولین در بدن می‌شود و احتمال ابتلا به دیابت نوع دو را در بدن افزایش می‌دهد. دیابت نوع دو برای قلب یک تهدید جدی به حساب می‌آید. چربی اضافه در بدن باعث افزایش چربی در خون نیز می‌شود. افراد مبتلا به اضافه‌وزن، به «گرفتگی عروق ناشی از کلسترول LDL» هم دچار خواهند شد. اگر مقدار زیادی کلسترول به دیواره عروق بچسبد، شخص به بیماری تصلب شرایین مبتلا می‌شود که می‌تواند باعث حمله قلبی یا سکته مغزی شود. اضافه وزن و چاقی از طرق دیگر نیز باعث آسیب به قلب می‌شود.

شاخص توده بدنی (BMI)

شاخص توده بدنی (BMI) روشی برای تعیین میزان چاقی است. برای ارزیابی دقیق‌تر وضعیت چاقی بدن، بهتر است این شاخص با نسبت دور کمر به دور باسن همراه باشد. برای تعیین میزان شاخص توده بدنی باید وزن خود به کیلوگرم را بر مجذور قد بر

بیماران قلبی و تغذیه سالم



حسب متر تقسیم کنید.

BMI = شاخص توده بدنی کمتر از ۱۸/۵ نشانه کم وزنی است.

شاخص توده بدنی ۱۸/۵ تا ۱۸/۹ طبیعی است و از ۲۵ تا ۲۹/۹ بیانگر اضافه وزن و شاخص توده بدنی ۳۰ و بیش از آن، بیانگر چاقی است.

$$BMI = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{قد} \times \text{قد (به متر)}}$$

به عنوان مثال اگر فردی وزنش ۸۰ کیلوگرم و قدش ۱۵۰ سانتیمتر باشد، شاخص توده بدنی او ۳۵/۵ است.

پس این شخص چاق است.

$$BMI = \frac{۸۰}{(۱/۵ \times ۱/۵)} = ۳۵/۵$$

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



اضافه وزن و چاقی

اضافه وزن به افزایش وزن به بالاتر از مقدار استاندارد برای قد گفته می‌شود. تجمع چربی بدنی به صورت پراکنده در تمام و یا در قسمتی از بدن را چاقی می‌گویند. چاقی و اضافه وزن نتیجه عدم تعادل بین غذای مصرفی و فعالیت فیزیکی است.

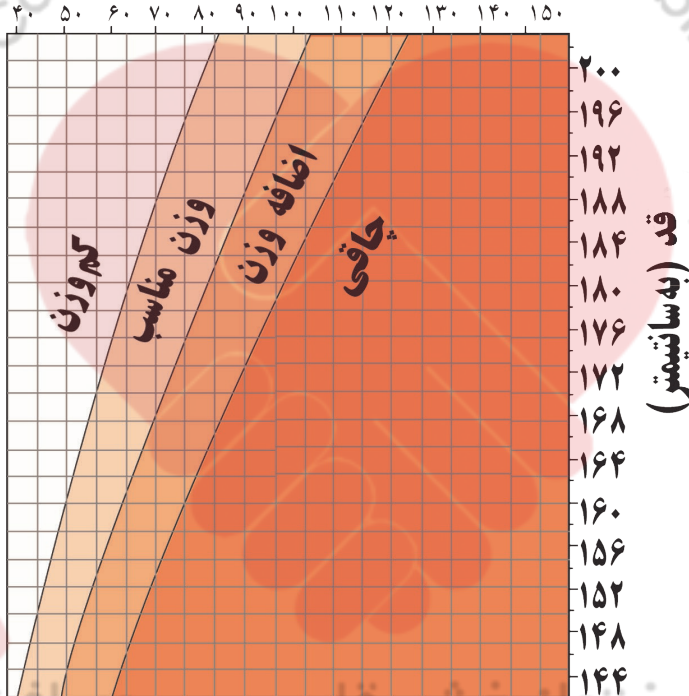


مرکز توانبخشی قلبی ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



وزن (به کیلوگرم)





چاقی مسئله‌ای پیچیده مربوط به شیوه زندگی، محیط و ژن هاست. کم‌ تحرکی همراه با پر خوری مزمن نیز از علل افزایش وزن می‌باشد. اغلب افراد مدت زمان کمی را صرف ورزش می‌کنند و بیشتر وقت خود را صرف فعالیت‌هایی می‌کنند که نیاز به انرژی کمی دارد، نظیر تماشای تلویزیون، استفاده از رایانه و استفاده از اتومبیل.

خواب، استرس و ریتم‌های شبانه‌روزی: محرومیت مداوم از خواب می‌تواند مقدار، ترکیب و توزیع دریافتی غذا را تغییر دهد و ممکن است در اپیدمی چاقی سهمیم باشد. کار شیفتی یا مواجهه با نور زیاد در شب نیز می‌تواند اختلال ریتم‌های شبانه‌روزی و شیوع چاقی را افزایش دهد. ارتباطی مابین خواب، اختلال ریتم‌های شبانه‌روزی، ژن‌ها و سندروم متابولیک وجود دارد. استرس عامل دیگری است که در افزایش اشتها موثر است.

راه کارهایی برای کاهش وزن

اگر می‌خواهید وزن خود را کاهش دهید، لازم است:



- کاهش مختصری در دریافت کالری (انرژی) روزانه خود داشته باشید؛
- از يك الگوی غذایی منظم شامل سه وعده اصلی پیروی کنید ؛
- مصرف غذاهایی که کالری بالایی دارند مثل چربی‌ها، شیرینی‌جات و ... را کاهش دهید و بیشتر میوه، سبزیجات و سالاد بخورید؛
- سعی کنید زمانی را که صرف فعالیت‌های نشسته مثل تماشای تلویزیون یا کارکردن با کامپیوتر می‌کنید، کاهش دهید؛
- به‌جای استفاده از اتوبوس یا ماشین برای مسافت‌های کوتاه، پیاده‌روی کنید؛
- هدف حداکثر کاهش وزن به میزان ۰/۵ تا ۱ کیلوگرم (۱ یا ۲ پوند) در هفته است؛
- سرعت غذا خوردن را کاهش دهید.



کم وزنی

افراد با نمایه توده بدنی کمتر از ۲۰ با خطر سوءتغذیه مواجه هستند. از آنجاکه لاغری علامت بیماری است؛ باید از نظر پزشکی ارزیابی گردد. پس از تشخیص علت و درمان آن، اصلاح فعالیت و مشاوره روانی در صورت نیاز باید شروع گردد. حمایت تغذیه‌ای و تغییر رژیم غذایی، همراه با درمان و یا پس از درمان اصلی، مؤثر واقع می‌شود.

پرفشاری خون

زمانی که فشار خون سیستولیک از ۱۴۰ یا ۱۴۰ میلیمتر جیوه و فشارخون دیاستولیک از ۹۰ یا ۹۰ میلیمتر جیوه بیشتر شود، فرد به پرفشاری خون مبتلا می‌شود. پرفشاری خون اغلب «قاتل خاموش» نامیده می‌شود؛ زیرا افرادی که به پرفشاری خون مبتلا هستند، ممکن است به مدت چندین سال بدون علامت



بیماری باشند؛ اما به یکباره سکتۀ مغزی یا قلبی نمایند.

محدودیت مصرف نمک

خوردن مقدار زیادی نمک، می‌تواند خطر فشارخون بالا را افزایش دهد. مقدار متوسط توصیه‌شدهٔ نمک برای بزرگسالان شش گرم در روز (تقریباً یک قاشق چای‌خوری نمک) است و برای افراد مبتلا به فشارخون ممکن است تا $3/5$ گرم در روز محدود شود.

جالب است بدانید نمک، فقط نمکی نیست که شما به غذایتان اضافه می‌کنید. بیشتر نمکی که ما می‌خوریم از غذاهای فرآیند شده به‌دست می‌آید. غذاهای با نمک بالا شامل سوپ، سس‌ها، پنیر، اسنک‌های خوش‌طعم، بیسکویت و وعده‌های غذایی آماده و فست فودها است. در غذاهای روزانه مثل نان و غلات صبحانه، نمک زیادی وجود دارد. بهتر است برای اطمینان، برچسب‌هایی غذایی را چک کنید تا ببینید چه مقدار نمک در محصولاتی که شما می‌خرید وجود دارد. محصولاتی را بخرید که نمک کمتری



بیماران قلبی و تغذیه سالم

دارند. سدیمی که در نمک است، فشارخون بالا را تشکیل می‌دهد. بنابراین بعضی از برچسب‌های غذایی به جای نمک، سدیم را نشان می‌دهند.

اگر بر روی برچسب غذایی میزان سدیم را نشان داده بود، می‌توانید با ضرب کردن مقدار سدیم در دو و نیم، میزان نمک را به دست آوردید. به عنوان مثال نیم گرم سدیم برابر است با یک و بیست و پنج صدم گرم نمک.

افراد مبتلا به نارسایی قلب باید محدودیت مصرف نمک را جدی بگیرند.

جانشین‌های نمک

به جای اینکه به صورت خودکار و از روی عادت از نمک استفاده کنید، چرا از روش‌های دیگر برای چاشنی دادن به غذایان استفاده نمی‌کنید؟! گیاهان تازه، هم نمک و هم طعم را اضافه می‌کنند؛ این درحالی است که گیاهان و ادویه‌جات خشک شده، صرفاً طعم



را اضافه می کنند. فراموش نکنید که می توانید طعم دهنده های دیگری مثل لیمو، سیر، زنجبیل و فلفل را به کار ببرید (البته در حد مجاز).

جانشین های نمک (کلرید پتاسیم) را کم کنید. کلرید پتاسیم برای بعضی از افراد مثل افراد با مشکلات کلیوی یا نارسایی قلبی مناسب نیست. قبل از اینکه این محصولات را مصرف کنید، با پزشکتان مشورت کنید.

جهت کنترل فشار خون نکات زیر را رعایت نمایید

- اگر غذای شما کم نمک است، جهت بهبود طعم آن از آلیموی طبیعی (که فاقد نمک است)، آب سایر مرکبات ترش مانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی و ... در حد نیاز استفاده نمایید.
- از مصرف مواد غذایی زیر به دلیل داشتن نمک خودداری

کنید : مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



بیماران قلبی و تغذیه سالم

خیارشور، ترشی شور، غذاهای نمکسود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه‌فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ‌های موجود در بازار و به طور کلی هر غذای آماده‌ای که در تهیه آن نمک به کار رفته است.

- مصرف پنیر تنها در زمانی که در رژیم غذایی گنجانده شده، مجاز است. جهت مصرف پنیر در وعده صبحانه، لازم است پنیر از شب قبل در آب گذاشته شود تا نمک آن گرفته شود و قبل از مصرف نیز با آب شسته شود؛
- سعی کنید نان کم‌نمک یا بی‌نمک تهیه کنید.
- در رژیم غذایی از میوه‌ها به‌ویژه میوه‌های پرتاسیم از قبیل پرتقال، کیوی، موز، طالبی، گرمک، خربزه، زردآلو، شلیل، انار و خرمالو استفاده نمایید.
- در رژیم غذایی به میزان کافی از سبزی‌ها به‌ویژه سبزی‌های پرتاسیم از قبیل گوجه‌فرنگی، اسفناج،

بیماران قلبی و تغذیه سالم



- کرفس، قارچ و بامیه استفاده نمایید. (مصرف میوه و سبزیجات پرپیتاسیم برای بیماران قلبی که مشکلات کلیوی نیز دارند توصیه نمی‌شود و مصرف آن باید تحت نظر متخصص یا کارشناس تغذیه صورت گیرد).
- در رژیم غذایی روزانه حداقل نصف لیوان حبوبات پخته استفاده نمایید؛ برای جلوگیری از نفخ، حبوبات را از شب قبل در آب سرد بخیسانید.
- غذاها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی موثر است.

چربی خون بالا

به بالا رفتن کلسترول یا تری گلیسرید در خون که در اثر مصرف مواد غذایی بیش از میزان مورد نیاز یا هنگام بروز اختلال در سوخت و ساز چربی افزایش می‌یابد، بیماری چربی خون گفته



می شود.

میزان طبیعی چربی خون

واحد اندازه گیری میلی گرم در دسی لیتر mg/dl است.

- سطح طبیعی کلسترول کمتر از mg/dl ۲۰۰ می باشد.
- سطح طبیعی تری گلیسرید کمتر از mg/dl ۱۵۰ است.
- سطح مطلوب LDL در بیماران قلبی کمتر یا مساوی mg/dl ۷۰ است.
- سطح مطلوب HDL برای زنان مقادیر بالاتر از mg/dl ۵۰ و برای مردان مقادیر بالاتر از mg/dl ۴۰ است.

چربی ها شامل اسیدهای چرب اشباع، اسیدهای چرب غیراشباع و اسیدهای چرب ترانس می باشند. همه چربی ها و روغن ها کالری (انرژی) بالایی دارند؛ بنابراین باید در مقادیر کم مصرف شوند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

چربی‌های اشباع

مصرف این نوع اسیدهای چرب باید محدود شود. چربی‌های اشباع، در مقادیر زیاد در روغن‌های جامد، روغن‌ها و کره‌های حیوانی، سر شیر و خامه، روغن نخل (پالم)، روغن نارگیل، لبنیات پرچرب، کله پاچه، دل و جگر، سیرابی، شیردان، مغز، پوست مرغ و قسمت‌های چرب گوشت، زرده تخم‌مرغ، سس مایونز، انواع شیرینی جات و غذاهای فست فود وجود دارد.

چربی‌های اشباع می‌توانند کلسترول کل و LDL (کلسترول بد) را افزایش دهند (کلسترول LDL خطر تشکیل ساختمان‌های چربی را در شریان‌های شما افزایش می‌دهد).





چربی‌های غیر اشباع

منابع عمدهٔ این چربی‌ها، روغن زیتون، کنجد و کانولا است و همچنین در گوشت، بعضی مغزها، دانه‌ها و روغن ماهی وجود دارد. چربی‌های اشباع‌نشده می‌توانند به کاهش سطح کلسترول LDL کمک کنند. این گروه، بخش مهمی از رژیم هستند؛ چون آن‌ها اسیدهای چرب ضروری را تأمین می‌کنند.

روغن ماهی یک منبع غنی از امگا ۳ است که یک نوع چربی غیر اشباع است. این چربی به حفظ سلامتی قلب شما کمک می‌کند و زندگی شما را بعد از یک سکتهٔ قلبی بهبود می‌دهد. منظور روغن ماهی‌هایی مثل ساردین، سالمون، ازون برون، ماهی قزل‌آلا و شاه‌ماهی است.

افرادی که سکتهٔ قلبی داشته‌اند، نیاز دارند که روغن ماهی بیشتری بخورند. اگر نمی‌توانید روغن ماهی بخورید، در این خصوص با پزشکتان مشورت کنید. ممکن است مکمل امگا ۳ برای شما تجویز کند.



شما می‌توانید امگا ۳ را از برخی منابع سبزیجاتی یا بعضی مغزها و دانه‌ها (نظیر اسفناج، گردو، دانه سویا، بذر کتان و ...) دریافت کنید.

چربی‌های ترانس

از این چربی‌ها دوری کنید. این چربی‌ها به طور طبیعی در مقادیر کم در غذاهای لبنی و گوشت وجود دارند و به طور صنعتی تولید می‌شوند. هنگامی که روغن‌ها از طریق فرآیند هیدروژیناسیون تبدیل به چربی‌های جامد می‌شوند، چربی‌های ترانس شکل می‌گیرند. روغن‌های نباتی جامد، مارگارین‌های گیاهی، غذاهای



بیماران قلبی و تغذیه سالم

فوری یا فست فودها، شیرینی‌ها و بیسکویت‌هایی که در تهیه آنها از این روغن‌ها استفاده شده است از منابع عمده اسیدچرب ترانس به شمار می‌رود.

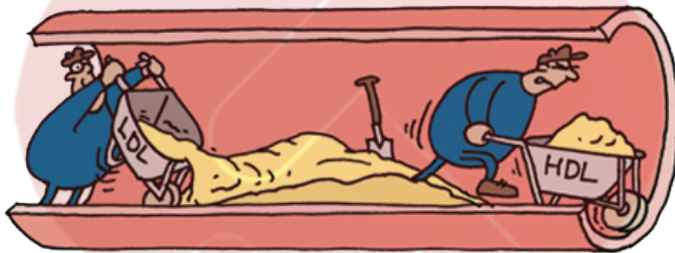


کلسترول

نوعی چربی حیوانی است که هم توسط کبد ساخته می‌شود و هم از طریق مواد غذایی وارد بدن می‌شود. کلسترول در مواد غذایی چون زرده تخم مرغ، میگو، گوشت قرمز به خصوص گوشت گوسفند، دل، جگر، قلوه و چربی‌های حیوانی به مقدار زیادی وجود دارد.



کلسترول در خون به وسیله LDL و HDL حمل می‌شود. LDL کلسترول را در سراسر رگ‌های بدن منتشر می‌کند؛ بنابراین به آن کلسترول بد می‌گویند. HDL کلسترول را از خون بر می‌دارد و به کبد می‌برد؛ بنابراین به آن کلسترول خوب می‌گویند.



عوامل کاهنده LDL (کلسترول بد):

پروتئین سویا: تنها مقادیر خیلی زیاد پروتئین سویا در صورت جایگزینی به جای پروتئین حیوانی، قادر به کاهش LDL به مقدار چند درصد است.

فیبر: فیبرها بخشی از گیاهان (الیاف گیاهی) هستند که در میوه‌ها، سبزیجات، سبوس، دانه جو، لوبیای خشک و عدس وجود



بیماران قلبی و تغذیه سالم

دارند. فیبرهای غلات در پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی کارآمدتر از فیبرهای موجود در میوه و سبزیجات هستند.

آنتی اکسیدان ها: ترکیباتی هستند که باعث محافظت در برابر آسیب سلولی ناشی از مولکول‌هایی به نام رادیکال آزاد می‌شوند. ویتامین E و ویتامین C به عنوان عامل ضد التهاب اثرات امیدوار کننده‌ای نشان می‌دهند.

کاهش وزن: کاهش ملایم وزن کلسترول بد (LDL) را کاهش می‌دهد و باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) می‌شود.



عوامل افزایش دهنده HDL (کلسترول خوب):

- ترک سیگار؛
- ورزش کردن؛
- کاهش وزن؛
- مصرف روغن زیتون ، ماهی، مغزها و فیبرها.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

دیابت

بیماری دیابت را جدی بگیرید. کنترل نکردن دیابت و بالا رفتن قند خون، باعث بروز یا تشدید بیماری‌های قلبی-عروقی، فشار خون بالا و نارسایی کلیوی می‌شود. رعایت الگوی غذایی سالم به تنظیم قند خون شما کمک می‌کند. توصیه می‌شود هیچ یک از وعده‌های اصلی غذایی خود را حذف نکنید. بلکه غذا را به مقدار کم و به دفعات بیشتر مصرف کنید؛ زیرا خوردن یک وعده غذای زیاد باعث بالا رفتن قند خون می‌شود.

افرادی که قند خون ناشتای آنها بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر و قند خون دو ساعته آنها بین ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی گرم در دسی لیتر و HbA1C بین ۵/۷ تا ۶/۴ باشد، پیش دیابتی محسوب می‌شوند و باید توصیه‌هایی که به افراد دیابتی می‌شود را جدی بگیرند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



بیماران قلبی و تغذیه سالم



قند ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر

۲ ساعت بعد غذا: ۲۰۰ و بالاتر

قند ناشتا: ۱۲۵ - ۱۰۰

۲ ساعت بعد غذا: ۱۹۹ - ۱۴۰

قند ناشتا: ۹۹ و پایین تر

۲ ساعت بعد غذا: ۱۲۹ و پایین تر

توصیه‌های مفید برای افراد دیابتی

❖ بدون هماهنگی با متخصص تغذیه از جا به جا کردن مواد غذایی بین وعده‌های مختلف پرهیز نمایید؛ چرا که این امر سبب می‌شود میزان قند موجود در هر وعده غذایی تغییر نماید و تنظیم قند خون شما به هم بخورد.

❖ تا حد امکان سعی نمایید زمان تزریق انسولین و مصرف وعده‌های غذایی مطابق با برگه رژیم غذایی صورت گیرد و نظم موجود در آن رعایت گردد.

مرکز توانبخشی قلبی - ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



- ❖ مصرف میان وعده‌ها الزامی است.
- ❖ از مصرف مواد غذایی چون قند، شکر، مربا، عسل، نوشابه، آبمیوه‌های مصنوعی و حتی طبیعی، کمپوت و آب‌هویج خودداری کنید.
- ❖ همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (مانند آبنبات) به همراه داشته باشید تا در صورت کاهش قند خون مصرف کنید.
- ❖ در رژیم غذایی خود بهتر است از نان‌های سبوس‌دار و غلات سبوس‌دار استفاده کنید.
- ❖ غذاها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی موثر است.
- ❖ از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید؛ چرا که این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌گردد.
- ❖ از مصرف چربی گوشت‌ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، سس‌های سفید، کله‌پاچه و چیپس تا حد امکان پرهیز نمایید.



بیماران قلبی و تغذیه سالم

- ❖ میزان مصرف دل، جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه و شیرینی‌های خامه‌ای در رژیم غذایی کم باشد.
- ❖ توصیه می‌شود بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید (مرغ و ماهی) باشد.
- ❖ از مصرف روغن‌ها و چربی جامد پرهیز نمایید. از روغن‌های گیاهی مایع چون زیتون، کنجد و کانولا استفاده نمایید.
- ❖ در رژیم غذایی روزانه خود از لبنیات کم چرب به میزان کافی استفاده نمایید.
- ❖ میوه‌هایی از قبیل انگور، خربزه، هندوانه، موز، انبه، خرما، طالبی و میوه‌های خشک حاوی قند بالایی هستند. از مصرف بیش از اندازه آنها خودداری کنید و با مشاور تغذیه خود در مورد مقدار دقیق مصرف آنها مشورت کنید.

دیابت محدودیت نیست بلکه اجباری برای خوب زندگی کردن است.

افت قند خون

اولین علامت افت قند خون، لرزیدن، تعریق، تپش قلب، اضطراب و گرسنگی است. قندخون کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر بایستی بلافاصله درمان گردد. برای درمان افت قندخون، یک قاشق غذا خوری شکر یا یک قاشق غذا خوری عسل یا ۴ حبه قند را در یک لیوان آب ولرم حل کرده و مصرف کنید.

توصیه هایی برای پیشگیری از افت قند خون:

۱) افزایش تعداد دفعات مصرف غذا با حجم کمتر (۵-۶ بار در روز)؛

۲) اجتناب از حذف وعده های اصلی غذایی؛

۳) اجتناب از مصرف مواد غذایی مثل نوشابه های گازدار، شربت ها، شیرینی ها، آبمیوه ها و کیک ها؛

۴) اجتناب از مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی کافئین. کافئین سبب بروز علائم افت قند خون می شود.



راهنمای غذایی بیماران کلیوی

اگر کلیه ها به درستی کار نکنند، بعضی از موادی که در غذاها وجود دارند مثل مواد زائد پروتئین ها (اوره و اسید اوریک)، نمک و آب اضافی، پتاسیم، کلسیم و فسفر اضافی از بدن دفع نمی شود و تجمع آنها در بدن می تواند خطرناک باشد؛ به همین دلیل کنترل رژیم غذایی و محدود کردن مصرف بعضی از مواد غذایی، با توجه به شرایط بیمار و کارایی کلیه های او مهم است. باید توجه داشت که تقریباً هیچ گروهی از غذاها به طور کامل ممنوع نمی شود؛ اما کنترل مقدار و نوع مصرف هر گروه غذایی بسیار مهم است.

• مصرف نمک (سدیم)

افزایش نمک در بدن باعث جمع شدن مایعات در بدن، ایجاد ورم، بالا رفتن فشارخون و ناراحتی قلبی می شود؛ بنابراین غذاهای پر نمک مثل خیارشور، زیتون شور، سوسیس و کالباس، چیپس، ماهی

دودی و غذاهای کنسرو شده را باید بسیار کم مصرف کنید.

• مصرف پتاسیم

اگر پتاسیم اضافی از بدن دفع نشود (به دلیل نارسایی کلیه) باعث ضعف عضلانی و بی نظمی در ضربان قلب می شود. شما می توانید از میوه ها و سبزی های **کم پتاسیم** مثل خیار پوست کنده، لیمو شیرین، فلفل سبز دلمه ای، کاهو، کلم، لوبیا سبز و جوانه حبوبات به مقدار معمول استفاده کنید. حتی الامکان مصرف میوه هایی با **پتاسیم متوسط** را محدود کنید. میوه هایی مثل ذرت، قارچ، کرفس خام، هویج پخته، سیر، گیلان، نارنگی، هندوانه، هلو، شاه توت، گریپ فروت، توت فرنگی، تمشک و انگور. از مصرف سبزی ها و میوه های **پر پتاسیم** خودداری کنید؛ مثل بامیه، رب گوجه فرنگی، فلفل تند، کلم بروکلی، پرتقال، آلو بخارا، شلیل، طالبی، کیوی، گرمک، گلابی، موز و آووکادو.



• مصرف فسفر

فسفر اضافی در بدن با کلسیم ترکیب می‌شود و از یک طرف با رسوب در رگ‌های خونی، ریه‌ها و پوست باعث خارش، درد مفاصل و ناراحتی‌های چشمی می‌شود و از طرف دیگر با کاهش کلسیم خون، منجر به پوکی استخوان می‌گردد. غذاهای با فسفر بالا شامل شیر و محصولات لبنی، حبوبات، آجیل، شکلات، نوشابه‌ها به‌خصوص نوع کولا، غلات برشته، ماهی، گوشت قرمز، نان و غذاهای سبوس‌دار باید بسیار محدود مصرف شوند.

• مصرف پروتئین

از سوخت و ساز پروتئین‌ها در بدن، مواد زائدی مثل اوره و اسید اوریک تشکیل می‌شود؛ بنابراین با وجودی که پروتئین‌ها ترمیم بافت‌های بدن، سلامت و قدرت دفاعی بدن را تأمین می‌کنند، در بیماران کلیوی باید بسیار محدود مصرف شوند. رژیم غذایی مناسب باید حاوی پروتئین با ارزش (پروتئین‌هایی که منبع حیوانی دارند)

بیماران قلبی و تغذیه سالم



مثل گوشت مرغ، پرندگان و تخم مرغ در حد مجاز باشد. سوخت و ساز پروتئین‌های کم‌ارزش (پروتئین‌هایی که منبع گیاهی دارند) مثل حبوبات و غلات، مواد زائد بیشتری تولید می‌کنند. به همین دلیل باید این نوع پروتئین‌ها کمتر مصرف شوند.



مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



تغذیه بیماران بعد از عمل باز قلب

یک روز بعد از عمل می‌توانید مایعات و سپس غذا بخورید. مصرف آبمیوه‌های تازه و غذاهای پرپروتئین و پرکالری در تسریع بهبودی زخم مؤثر است. معمولاً در روزهای اول بعد از عمل جراحی، اشتها کاهش می‌یابد و ممکن است به خوبی مزه غذاها را حس نکنید. این حالت پس از چند روز بهبود می‌یابد. به علت کاهش فعالیت روده ها ناشی از بیهوشی و عدم تحرک، ممکن است در روزهای اول بعد از جراحی یبوست ایجاد شود که علاوه بر غذاهای پرفیبر (لوبیا سبز پخته، کاهو، سبزیجات پخته ، گوجه فرنگی و ...) و سالاد همراه روغن زیتون ، گاهی شربت‌های ملین تجویز می‌شود. راه رفتن نیز در حل این مشکل مؤثر است. معمولاً چندین هفته طول می‌کشد تا اشتهاى شما به حالت عادى برگردد. بسیاری از بیماران متوجه کاهش یا از بین رفتن حس چشایی خود می‌شوند. این مشکل قابل برگشت است. حتی تا دو هفته بعد از عمل ممکن



است از استشمام بوی غذا هم احساس تهوع کنید. مصرف غذا در وعده‌های بیشتر و حجم کمتر در دورهٔ بهبودی بعد از عمل برای شما مفید است.

معرفی هرم غذایی

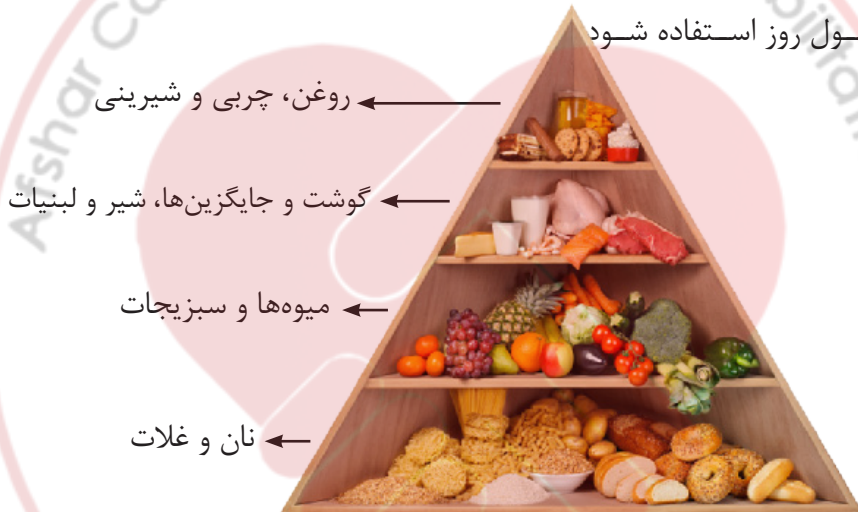


هرم غذایی یکی از ساده‌ترین ابزارها برای معرفی یک رژیم غذایی سالم است. هرم غذایی همان‌طور که در تصویر می‌بینید، دارای شش گروه می‌باشد. منظور از گروه غذایی هرم، موادی است که تقریباً ارزش غذایی یکسانی دارند و به همین جهت می‌توان آن‌ها را به‌جای هم استفاده نمود. هر قدر از سمت قاعده (سمت پهن تر) هرم به سمت رأس یا نوک هرم نزدیک تر شویم، مقدار نیاز به مواد غذایی آن گروه غذایی کاهش می‌یابد؛ اما این به معنی مهم تر بودن یک گروه غذایی نسبت به گروه دیگر نیست. یک فرد سالم باید از تمام گروه‌های غذایی موجود در هرم استفاده کند و



هیچ کدام از گروه‌های هرم قابل حذف نیست. قاعده هرم (پایین هرم) شامل غلات است و توصیه می‌کند که انسان باید بیش از هر گروه غذایی دیگر، این گروه را مصرف کند. گروه بعدی گروه سبزی و سپس میوه‌ها است. گروه گوشت‌ها و شیر از نظر مواد غذایی مثل پروتئین متراکم هستند و منابع بسیار مهمی از ویتامین‌ها و مواد مغذی می‌باشند؛ ولی باید تعداد واحدهای آن محدود شود. چراکه این غذاها چربی و کالری بالایی دارند. چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌ها فقط مثلث کوچکی را در بالای هرم اشغال کرده‌اند. این بدان معنی است که باید آن‌ها را به مقدار کم مصرف کرد. این نوع غذاها را به عنوان یک گروه اصلی غذایی معرفی نکرده‌اند و لذا مصرف آن‌ها اختیاری است. منظور از تعادل در رژیم غذایی این است که از تمام گروه‌های غذایی به مقدار متعادل مصرف گردد. اگر شما برخی از گروه‌های غذایی را در رژیم روزانه خود بیشتر و برخی را کمتر از حد توصیه‌شده مصرف کنید، یک هرم غذایی درهم‌ریخته خواهید

داشت که برای سلامتی شما مضر است. منظور از تنوع این است که سعی شود از تمام مواد غذایی موجود در یک رژیم غذایی در طول روز استفاده شود



آشنایی با گروه‌های غذایی هرم

• نان، برنج، سیب‌زمینی، ماکارونی و غذاهای نشاسته‌ای دیگر

این‌ها غذاهایی هستند که اساس وعده غذایی شما را تشکیل



می‌دهند. غلات کامل یا غذاهای نشاسته‌ای با فیبر بالا را انتخاب کنید.

غذاهایی با فیبر بالا برای حفظ سلامتی دستگاه گوارش و هاضمه مفید است. غذاهایی با فیبر بالا، همچنین انرژی‌ای فراهم می‌کنند که به کندی آزاد می‌شود. بنابراین آن‌ها شما را تا موقع صرف غذا سیر نگه می‌دارند.

غذاهای نشاسته‌ای که فیبر بالاتری دارند به کاهش جذب کلسترول کمک می‌کنند. به‌عنوان مثال شوربا، فرنی، حریره، لوبیا، عدس و مغزها.

غذاهایی مثل نان، برنج و ماکارونی اغلب شهرت بدی در چاق کردن افراد دارند. این موضوع صحت دارد و زمانی تشدید می‌شود که هنگام پختن یا آماده کردن آن‌ها برای خوردن، چربی زیادی را به آن‌ها اضافه کنید. از سرخ کردن غذاهای نشاسته‌ای بپرهیزید. آن‌ها را بجوشانید یا بخارپز کنید و از اضافه کردن چربی برای بار دوم (هنگام میل کردن) به آن‌هایی که پخته می‌شوند،

دوری کنید. برای مثال به سیبزمینی پخته شده کره اضافه نکنید یا به برنج یا ماکارونی سس های کرم دار اضافه نکنید. تقریباً یک سوم غذایی که شما در روز می خورید، باید از این گروه غذایی تشکیل شده باشد و مقداری از آن را در هر وعده غذایی بگنجانید.



• میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات یکی از مهم ترین گروه های هرم غذایی است. چون شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه افرادی که بیشتر از میوه و سبزیجات در روز استفاده می کنند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار می گیرند.



بیماران قلبی و تغذیه سالم

سبزیجات دارای فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی گوناگونی هستند که آن‌ها را به یک بخش مهم رژیم غذایی سالم تبدیل می‌کند. با مصرف بالای سبزیجات، جای کمتری در رژیم غذایی برای غذاهای پرچرب، شور و شیرینی‌جات باقی می‌ماند. همچنین محتوای فیبر آن‌ها کمک می‌کند که دستگاه گوارش ما سالم بماند. تقریباً یک‌سوم از غذایی که ما می‌خوریم، باید از میوه و سبزیجات تشکیل شده باشد. سعی کنید انواع مختلف میوه و سبزیجات را بخورید و از همهٔ مواد مغذی که آن‌ها دارند سود ببرید. خوردن مکمل‌های رژیمی به نظر نمی‌رسد که همان اثرات سودمند خوردن میوه و سبزیجات را داشته باشد.



• گوشت، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و دیگر محصولات پروتئینی غیر لبنی مهم است این گروه غذایی را که منبع ویتامین ها و مواد معدنی از جمله آهن و همچنین پروتئین هستند، در رژیمتان بگنجانید. می توانید گوشت قرمز را یک تا دو بار در هفته استفاده کنید. سعی کنید بیشتر از گوشت سفید مثل مرغ، ماهی، بلدرچین مصرف کنید.





بیماران قلبی و تغذیه سالم

غذاهای فرآوری شده مثل سوسیس ، کالباس ، همبرگر ، غذاهای کنسرو شده این غذاها اغلب محتوی چربی پنهان و نمک زیادی هستند. سعی کنید از مصرف آنها دوری کنید. اگر وعده‌های غذایی گیاهی را به عنوان بخشی از رژیمتان می‌گنجانید، مهم است که آنها را از گروه غذایی مثل لوبیا و سویا انتخاب کنید و خیلی زیاد به محصولات لبنی برای پروتئین‌شان تکیه نکنید. این به شما کمک می‌کند که مطمئن شوید به اندازه کافی آهن و پروتئین در رژیمتان هست و همچنین کمک می‌کند که محتوای چربی‌های اشباع را پایین نگه دارید.

روش‌های پخت سالم‌تری را برای خوردن تخم مرغ به کار ببرید. مثلاً جوشاندن تخم مرغ یا آب پز کردن آن از تخم مرغ نیمرو بهتر است و از اضافه کردن کره به تخم مرغ پرهیزید.

• شیر و محصولات لبنی

این گروه غذایی به علت داشتن پروتئین، کلسیم و فراهم کردن



ویتامین‌هایی مثل A و B مهم هستند. با وجود این، میزان چربی آن در بین غذاهای مختلف در این گروه متفاوت است و چربی زیاد آن چربی اشباع است. محصولات لبنی با چربی پایین‌تر (شیری که خامه آن گرفته شده است یا شیر ۱٪ چربی یا ماست کم‌چربی) را انتخاب کنید.



با این روش شما می‌توانید از کلسیم، پروتئین و دیگر مواد مغذی در شیر سود ببرید و در عین حال چربی کمتری دریافت کنید.



• غذاها و نوشیدنی‌های محتوی چربی یا شکر زیاد

این گروه غذایی، کوچک‌ترین جزء یک رژیم غذایی متعادل باید باشد و شامل کیک، سیب‌زمینی برشته، شیرینی‌ها، شکلات و نوشیدنی‌های شیرین و گازدار است. این‌ها مواد غذایی‌ای هستند که ما باید مقدار آن‌ها را کاهش دهیم تا تغییراتی را برای داشتن یک رژیم غذایی سالم ایجاد کنیم. شما می‌توانید با استفاده از برچسب‌های غذایی، به عنوان یک راهنما نوع سالم‌تر این غذاها را انتخاب کنید. اگر شما این غذاها را در روزهای مشخصی از هفته یا موقعیت‌های خاص می‌خورید، باید متعادل باشد و از خوردن مداوم آن‌ها در روزهای دیگر جلوگیری کنید. این گروه غذایی فقط غذاهایی که چربی و شکر بالایی دارند را شامل نمی‌شود؛ بلکه چربی‌ها و شکرهایی را که ما به غذایمان اضافه می‌کنیم را نیز شامل می‌شود. مثل چربی و روغنی که ما در پختن به کار می‌بریم یا کره‌ای که روی نان می‌زنیم یا شکر، شربت، شیرۀ قند و عسلی که به بعضی از غذاها و نوشیدنی‌ها اضافه می‌کنیم.

سعی کنید روغن کمی به غذایان اضافه کنید و روغن مصرفی را با قاشق یا اسپری روغن اندازه گیری کنید.



• نوشیدنی‌ها

مهم است که در مورد چیزی که می‌نوشید، فکر کنید. حفظ کردن آب بدن یک بخش مهم از حفظ سلامتی است؛ بنابراین شما نیاز دارید که به طور منظم از نوشیدنی استفاده کنید. مقدار مایعاتی که شما در هر روز نیاز دارید، متنوع خواهد بود.

اگر شما بیشتر از معمول فعال هستید یا اگر در روزی خاص هوا گرم است، شما به نوشیدن بیشتر مایعات نیاز دارید. ما مقداری از مایعات مورد نیازمان را از غذایی که می‌خوریم به‌دست می‌آوریم؛



بیماران قلبی و تغذیه سالم

اما ما به نوشیدن مایعات به صورت مجزا نیز نیاز داریم.

چای و قهوه

شما می‌توانید مقدار متوسطی از چای و قهوه را به عنوان مایعات دریافتی‌تان مصرف کنید؛ اما مهم است که چای و قهوه فقط منبع مایع دریافتی‌تان نباشد؛ چون ترکیباتی در این نوشیدنی‌ها وجود دارند که می‌توانند با آهن ترکیب شود و مانع جذب آن شود؛ بنابراین سعی کنید که چای یا قهوه را با وعده‌های غذایی مصرف نکنید.

تداخلات دارو و غذا

داروها جهت درمان و مراقبت از سلامتی بیماران استفاده می‌شوند و در صورتی که صحیح مصرف شوند، مؤثر خواهند بود. نحوه تغذیه و زندگی کردن، بسیاری از اوقات باعث تغییر اثر دارو در بدن می‌گردد. این تداخلات به صورت کاهش اثر دارو یا ایجاد عوارض

جانبی نمایان می‌شود (فاکتورهای شخصی مثل سن، وزن، جنسیت و مقدار مصرف در بروز تداخلات مهم است).



وارفارین

داروی خوراکی ضد انعقاد است که مانع از انعقاد خون می‌شود. بعضی غذاها روی وارفارین اثر می‌گذارند؛ به خصوص غذاهایی که ویتامین k زیادی دارند؛ چون این نوع غذاها باعث کاهش اثر وارفارین می‌شوند.

مواد غذایی زیر حاوی ویتامین k زیاد هستند:



بیماران قلبی و تغذیه سالم

- پیازچه، انواع کاهو، برگ شلغم، اسفناج، جعفری، شاهی، انواع کلم، گل کلم، نخودفرنگی و چای سبز؛
- جگر؛
- فرآورده‌های سویا، سس مایونز، مارگارین، روغن کانولا، روغن سویا و روغن زیتون.

وجود ویتامین k در یک رژیم غذایی سالم ضروری است؛ بنابراین نیازی نیست این غذاها را از رژیم غذایی روزانه خود حذف کنید. نکته مهم این است که باید رژیم غذایی ثابت و متعادلی داشته باشید و از افزایش یا کاهش یکباره این مواد در رژیم غذایی تان خودداری کنید. مثلاً اگر همیشه با ناهار سالاد کاهو می‌خوردید، همان کار را ادامه دهید.

آتورواستاتین

آب گریپ فروت ممکن است جذب دارو را افزایش دهد؛ اما جذب

ویتامین‌های (K، E، D، A، B۱۲)، اسید فولیک و کلسیم را کاهش می‌دهد.

داروهای کاهنده فشارخون

ترکیبات شیرین‌بیان، موز، شکلات، پنیر، انجیر، جگر، ماهی، ترشی، آناناس، مخمر و مالت ممکن است به علت داشتن ترکیبات مؤثر بر افزایش فشار، سبب کاهش اثر داروی کاهش دهنده فشارخون و متناوب با آن، افزایش فشارخون می‌گردد.

لووتیروکسین

مصرف همزمان این دارو همراه با مواد غذایی مثل چغندر، کلم، کلم پیچ، سویا و... باعث افزایش اثر داروها مؤثر بر کم‌کاری این غده می‌گردد (این گیاهان حاوی ماده‌ای به‌نام **گواتروژن** هستند که باعث بهبود عملکرد غده تیروئید می‌شود).



بیماران قلبی و تغذیه سالم

انسولین

وعده‌های صرف غذا باید مشخص باشد (مثلاً سه بار در روز). در این صورت هیچ وعده‌ای نباید حذف شود. از مصرف شیرینی‌جات و نیز نوشابه‌های حاوی کافئین پرهیز نمایید.



آسپرین

آسپرین باعث کمبود ویتامین «ث» می‌شود. توصیه می‌شود میوه‌های حاوی ویتامین «ث» بیشتر در رژیم غذایی گنجانده شود.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



- 1. Mahan L. Kathleen, L. Raymond Janice. Krause's food and the nutrition care process, 14th dition, publisher: saunders, 2016
- 2. Ross A. Catharine and etal, Modern nutrition in health and disease, 11th edition, philadelphia: Wolters Kluwer Heart/Lippincott Williams & Wiilkins, 2014
- Eating well. british heart foundation (british heart foundation, (last modified january ۲۰۱۶)

<https://bhf.org.uk/publications/healthy-eating-and-drinking/eating-well>

فهرستی عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.



فهرستی عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

داروهای قلبی  کتاب: داروهای قلبی دکتر: دکتر سید علی حسینی روز: طر و طر: دکتر سید علی حسینی	دیابت (بیماری قند و تأثیر آن بر قلب)  کتاب: دیابت و تأثیر آن بر قلب دکتر: دکتر سید علی حسینی روز: طر و طر: دکتر سید علی حسینی	ریتم‌های قلبی  کتاب: ریتم‌های قلبی دکتر: دکتر سید علی حسینی روز: طر و طر: دکتر سید علی حسینی
دستگاه ضربان ساز قلب  کتاب: دستگاه ضربان ساز قلب دکتر: دکتر سید علی حسینی روز: طر و طر: دکتر سید علی حسینی	سیگار و قلب شما (توک سیگار چگونه به سلامت قلب کمک می کند)  کتاب: سیگار و قلب شما دکتر: دکتر سید علی حسینی روز: طر و طر: دکتر سید علی حسینی	زندگی با نارسایی قلبی  کتاب: زندگی با نارسایی قلبی دکتر: دکتر سید علی حسینی روز: طر و طر: دکتر سید علی حسینی
فشار خون و قلب شما  کتاب: فشار خون و قلب شما دکتر: دکتر سید علی حسینی روز: طر و طر: دکتر سید علی حسینی	فیبریلاسیون دهلیزی  کتاب: فیبریلاسیون دهلیزی دکتر: دکتر سید علی حسینی روز: طر و طر: دکتر سید علی حسینی	قلب و فعالیت بدنی  کتاب: قلب و فعالیت بدنی دکتر: دکتر سید علی حسینی روز: طر و طر: دکتر سید علی حسینی