



آموزش به بیمار

رژیم غذایی در بیماران قلبی



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی در افرادی که حداقل فعالیت بدنی توصیه شده را انجام نمیدهند، دو برابر افزایش می یابد. انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز با سرعت متوسط به صورت منظم توصیه میشود.



در صورت نیاز به توضیحات بیشتر ، می توانید با کلینیک پرستاری آموزش سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید .
۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



برای اطلاعات بیشتر با تلفن همراه بارکد زیر را اسکن کنید.



حبوبات

* چون حبوبات اشباع و کلسترول کمتری نسبت به گوشت تازه دارند.

* دارای کربوهیدرات پیچیده هستند.

* مصرف انواع مغزجات خام و بدون نمک دارای چربی های خوب بوده و برای پیشگیری از بیماری های قلبی و جلوگیری از آلزایمر مفید است.

* از مصرف لبنیات پر چرب خودداری نموده و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

* از مصرف غذاهای آماده و کنیروی و فست فود ها تا حد امکان خودداری نمائید.

* مواظب وزن تنان باشید اگر اضافه وزن دارید آن را به کمک فعالیت بدنی منظم و رژیم مناسب کاهش دهید.

مردجوی عزیز

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان میباشد. امیدوارم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خو را باز یابید.



علام هشدار دهنده در بیماران قلبی

- * درد قفسه سینه
- * درد در پشت، دست ها، گردن و فک
- * تنگی نفس
- * تهوع یا استفراغ
- * تپش قلب سریع یا منظم
- * خستگی
- * اضطراب
- * سوء هاضمه
- * سوزش معده

عوامل خطر در بیماران قلبی

- * سیگار
- * چاقی
- * کلسترول بالای خون
- * فشار خون بالا
- * دیابت
- * فعالیت بدنی پایین
- * سن مردان بالای ۴۵ سال و بالای ۵۵ سال
- * تاریخچه ی خانوادگی

غذاهای غیر مجاز در بیماران قلبی

- * الکل
- * روغن اشباع (اسیدهای چرب ترانس موجود در روغن های نباتی جامد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش میدهد.) روغن های جامد را از برنامه غذایی خود حذف کنید)
- * نمک
- * مایعات زیاد
- * غذاهای پر کلسترول

توصیه های غذایی در بیماران قلبی

میوه و سبزیجات

- * مصرف روزانه ۹ واحد میوه و سبزی (سبزیجات برگ دار سبب کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی می شوند).
- * مصرف میوه و سبزی های رنگدانه دار (رنگی) که حاوی آنتی اکسیدان هستند ، خاصیت ضد سرطانی داشته و از بیماری های قلبی عروقی جلوگیری می کنند.(انار، آلبالو ،انگور سیاه ، آلو سیاه ،هویج ، گوجه ،لبو ، کلم های رنگی و انواع فلفل دلمه ای)

غلات

- * مصرف روزانه ۶ واحد غلات
- * استفاده از محصولات سبوس دار

گوشت

- * باید مصرف گوشت قرمز را محدود نمائید. (بهتر است گوشت را کباب نموده ، یا به شکل آب پز یا بریان استفاده کنید).
- * حداقل میزان مصرف توصیه شده ماهی، هفته ای دو وعده غذایی است.