

❖ مصرف انگور قرمز، چای کم رنگ، پیاز و سیب که حاوی فلاونوئید هستند، توصیه می شود.

❖ غذاهای غنی از فولات و ویتامین B6 و B12 را مصرف کنید، مثل سبزیجات، مغز بادام و فندق، قارچ، اسفناج، شیر کم چرب، ماهی، حبوبات.

❖ مصرف ویتامین E به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی می تواند مفید باشد.

منابع ویتامین E: بادام، بادام زمینی، روغن زیتون، جوانه گندم.

❖ مصرف نمک، غذاهای شور و رستورانی، غذاهای کنسرو شده، پفک، زیتون شور، سوسیس، کالباس، پنیر شور و لبنیات محلی توصیه نمی شود.



۳

❖ مغزها مانند گردو، فندق، بادام و بادام زمینی خام را در رژیم غذایی خود قرار دهید.



❖ از روشهای پخت کم چرب مثل بخارپز و کبابی استفاده کنید.

❖ غذاهای حاوی فیبر مثل میوه ها، سبزی ها، حبوبات، جو دوسر، سبوس جو و... را در برنامه غذایی خود قرار دهید.



❖ مقدار کافی مایعات (۶ تا ۸ لیوان آب) را در شبانه روز مصرف کنید.

۲

توصیه می شود بیماران مبتلا به بیماریهای قلبی و عروقی نکات تغذیه ای زیر را رعایت فرمایند:

❖ روغنهای جامد (نباتی و حیوانی) و کره را کاملاً حذف نموده و به جای آنها از روغنهای مایع، زیتون، کانولا (کلزا)، سویا و آفتابگردان استفاده نمائید.

❖ از مصرف غذاهای زیر پرهیز کنید:

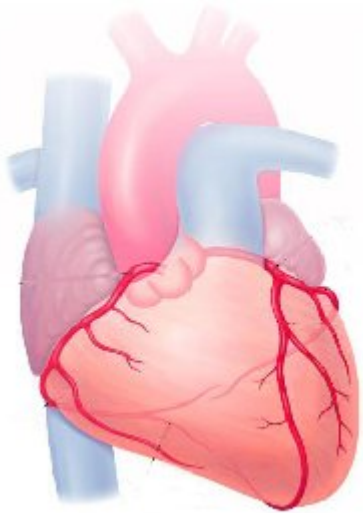
مغز، جگر، دل، زبان، کله پاچه، قسمت‌های چرب انواع گوشت قرمز گوشت های چرخ کرده پرچرب، سوسیس، کالباس و ماهی کنسرو شده (تن ماهی)، شیر و ماست محلی پرچرب، پنیر محلی، پنیر خامه ای، بستنی، زرده تخم مرغ، کره، دنبه، روغن حیوانی، روغن نارگیل، مغز و زبان، مارگارین (کره گیاهی جامد)، بیسکوئیت و شیرینی جات خامه ای، چیپس، غذاهای سرخ شده با روغن جامد.

۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

تغذیه و رژیم درمانی در بیماریهای قلبی عروقی



گردآوری و تنظیم: فریبا همایونی-آموزش بالینی
شهره کرباسی - واحد تغذیه و رژیم درمانی

دی ۸۶

**فعالیت خود را افزایش دهید.
برای تعیین نوع و میزان ورزش
با متخصص قلب خود مشورت
کنید.**

**اگر افزایش وزن دارید، زیر نظر
کارشناس تغذیه وزن خود را
کاهش دهید.**

**سیگار نکشید و از استرسهای
رومی دوری کنید.**

منبع:

Mahan, Kutlin. Food
Nutrition & Diet therapy. ۱th
ed. Philadelphia. ۲۰۰۸

❖ مصرف پنیر کم نمک که شوری آن از بین
رفته باشد مانعی ندارد.

❖ برنامه غذایی شما باید از نظر گوشت،
اندک و از نظر سبزیجات، حبوبات، سویا،
گوشت سفید و ماهی بیشتر باشد. مصرف
ماهی را به میزان ۴ - ۳ بار در هفته افزایش
دهید. سویا را به میزان ۲۰ - ۳۰ گرم
استفاده کنید.

❖ مصرف سیر را در رژیم خود قرار دهید
(۱ تا ۲ حبه در روز). خام یا پخته فرقی
ندارد.

❖ سرکه سیب یا آبغوره بدون نمک را به
میزان ۲ قاشق غذاخوری به سالاد اضافه
کنید.