

بیماری های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. همچنین شایعترین علل مرگ و میر در کشور ما نیز بیماریهای قلبی - عروقی است. افزایش این نوع بیماری ناشی از تغییرات در رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات می باشد که به دلیل تغییر در شیوهی زندگی ناشی از شهرنشینی و صنعتی شدن پدید آمده است. امروزه مردم نسبت به گذشته، بیشتر غذاهای پر کالری مصرف می کنند و از طرفی تحرک بدنی آنان نیز کمتر از گذشته شده است. بنابراین یکی از مهمترین مداخلات به منظور پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی - عروقی اصلاح رژیم غذایی است.

عوامل موثر در بروز بیماریهای قلبی - عروقی:

- ✓ اختلال در چربی های خون (بالا بودن سطح کلسترول خون)
- ✓ کم تحرکی
- ✓ چاقی
- ✓ فشارخون بالا
- ✓ استعمال دخانیات
- ✓ رژیم غذایی نامناسب
- ✓ استرس و فشارهای روحی و روانی

توصیه های تغذیه ای موثر در پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی

1- تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه
تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن می باشد و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در پنج گروه اصلی غذایی (گروه نان و غلات، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها، گروه میوه ها و سبزی ها) معرفی می گردند.

2- کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه ی غذایی

-غذاها تا حد امکان به صورت آب پز، بخارپز یا کبابی مصرف شود.

-از سرخ کردن زیاد غذا خودداری گردد.

-مصرف غذاهای سرخ شده، سوسیسف کالباس، خامه، چیپس، پفک، سس ها، مغز، دل و قلوه، کله و پاچه در برنامه ی غذایی کاهش یابد.

-پوست مرغ و چربی های قابل مشاهده گوشت و مرغ قبل از طبخ جدا شود و از قسمت های کم چرب گوشت ها استفاده شود.

-حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید. چربی موجود در ماهی از نوع چربی های مفید است. به جای سرخ کردن ماهی، آن را به شکل بخارپز و یا تنوری استفاده کنید.

-از انواع لبنیات کم چرب مثل شیر، ماست و پنیر استفاده شود.

-از مصرف پیه و دنبه که حاوی چربی های اشباع هستند، خودداری کنید.

-از مغزهایی مثل گردو، فندق و بادام که دارای چربی های مفید هستند. به مقدار مناسب استفاده کنید.

3- توجه به نوع روغن مصرفی

-از روغن های مایع مانند روغن زیتون و روغن آفتابگردان به جای روغن حیوانی و روغن نباتی جامد (برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون) استفاده گردد.

-از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیز شود و در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود. زیرا روغن جامد هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است که خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را افزایش می دهد.

-مصرف روغن زیتون و مغزها به دلیل کنترل انرژی دریافتی متعادل باشد.

-از روغن های مایع معمولی (غیر سرخ کردنی) و روغن زیتون در سرخ کردن غذاها (به دلیل حساسیت این روغن ها به حرارت بالا) استفاده نشود.

4- کاهش مصرف مواد قندی

مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، کیک، شکلات، مربا، عسل و نوشابه ها باعث افزایش وزن، بالا رفتن فشارخون و چربی خون شده و منجر به بروز بیماریهای قلبی عروقی می شود. بنابراین باید در برنامه غذایی روزانه از مصرف بیش از اندازه آنان خودداری نمود.

-از میوه های تازه بجای شیرینی و شکلات بجای میان وعده استفاده شود.

-از دوغ کم نمک و بدون گاز، آب و آب میوه های طبیعی بجای نوشابه های گازدار مصرف گردد.

-از مصرف زیاد قند و شکر همراه با چای خودداری گردد.

توجه: در مصرف کشمش و خرما هم اگر زیاده روی شود. منجر به افزایش کالری دریافتی و چاقی خواهد شد.

5- کاهش مصرف نمک

-مصرف نمک به هنگام تهیه و طبخ غذا کاهش یابد و از نمکدان در هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نگردد.

-از مصرف غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده آماده به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی نمک خودداری شود.

-از مصرف بیش از اندازه غذاهای شور مثل ماهی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

| | |
|------------------------|---------------------|
| بیمارستان خاتم الانبیا | کد: KH - NC - HE100 |
| میانہ | تاریخ تدوین: 99/07 |
| | تاریخ ابلاغ: 99/07 |

تغذیه و بیماریهای قلبی و

عروقی

روز جهانی قلب گرامی باد (7 مهر 1399)



تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

سمت: سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت

تحصیلات: ارشد پرستاری

همچنین برای داشتن قلب سالم:

- 1- فعالیت بدنی، ورزش منظم متناسب با سن و شرایط جسمی خود را فراموش نکنید. روزانه حداقل 30 دقیقه پیاده روی کنید.
- 2- استرس و فشارهای روانی یکی از عوامل ابتلا به بیماریهای قلبی است. روشهای کنترل و برخورد مناسب با استرس را یاد بگیرید.



منابع:

help.tums.ac.ir -

سایت وزارت بهداشت و درمان

آدرس: میانہ - بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 52220901-5

دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس خودداری گردد.

-از سبزی های تازه، سیر، لیموترش تازه، آب نارنج، آویشن، شوید و ... برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.

6-افزایش مصرف فیبر

فیبرها ترکیباتی هستند که در دیواره سلول های گیاهان مثل سبزی ها، میوه ها، سبوس، غلات کامل، حبوبات و مغزها وجود دارند. مصرف فیبرها خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را کاهش می دهند و همچنین از یبوست پیشگیری می کنند.

7-افزایش مصرف میوه ها و سبزی ها در

برنامه غذایی روزانه

-میوه ها و سبزی ها در پیشگیری از بیماریهایی نظیر بیماریهای قلبی-عروقی و برخی از انواع سرطانها به خصوص سرطان های سیستم گوارشی و یبوست موثرند.

-بنابراین مصرف 3-5 واحد از میوه ها و سبزی ها در برنامه غذایی روزانه توصیه می شود.

-در برنامه غذایی روزانه سبزی ها با سالاد (کاهو، کلم، گوجه فرنگی، خیار، هویج، فلفل دلمه ای سبز و ...) همراه با غذا مصرف شود.

-میوه های تازه بعنوان میان وعده مصرف گردد.

-بجای تنقلات تجاری که ارزش غذایی کمی دارند از خشکبار (برگه زردآلو، کشمش و ...) و سبزی های تازه (هویج، گل کلم، خیار، گوجه فرنگی و ...) به عنوان میان وعده استفاده شود.