به نام خدا

مرکز آموزشی در مانی شهید مطهری مرودشت

توصیه های غذایی در بیماران قلبی

۱) غذاها را کاملا بجوید و آهسته میل نمایید .

۲) جهت مصرف پنیر در صبحانه لازم است پنیر از شب قبل در آب گذاشته شود

۳) به جای نمک جهت بهبود طعم غذاها از آویشن ،دارچین،شوید، آبلیموی طبیعی که فاقد نمک باشد،آب سایر مرکبات ترش مانند آب نارنج،آب گوجه فرنگی در حد نیاز استفاده نمایید.

۴) مصرف دارچین،زردچوبه،سماق توصیه میشود

۵) در رژیم غذایی روزانه حداقل نصف لیوان حبوبات پخته(در صورتیکه دچار نفخ نمیشوید)استفاده نمایید.

۶) در هفته مصرف ۲تا۳ بار ماهی توصیه میشود(البته به صورت سرخ نشده مجاز است).

۷) همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی ها (سبزی خوردن،کاهو،خیار،گوجه و..) استفاده نمایید.

۸) در صورتیکه نارحتی گوارشی دارید میتوانید سبزی ها را رنده و خرد کنید یا به شکل بخار پز مصرف کنید.

۹) سعی شود از نان های سبوس دار استفاده شود مثل نان سنگک،بربری،نان جو

۱۰) مصرف میوه در میان وعده ها توصیه میگردد .

۱۱) در رژیم غذایی روزانه خود از لبنیات کم چرب به میزان کافی استفاده نمایید .

۱۲) بعد از برطرف شدن درد قفسه سینه ،توصیه میشود روزانه حدود نیم ساعت پیاده روی در سطوح صاف داشته باشید و این پیاده روی نباید به نحوی باشد که سبب درد در ناحیه ی قفسه ی سینه شود.

۱۳) از مصرف این مواد غذایی به دلیل داشتن نمک خودداری نمایید :خیار شور ،غذاهای دودی ،رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای کنسروشده،چیپس،پفک،انواع مغزهای شور،سوسیس و کالباس ،زیتون پرورده،دوغ های موجود در بازار

۱۴) در هفته بیش از دوبار گوشت قرمز مصرف نشود .

۱۵) در هفته بیش تر از ۳ عدد تخم مرغ مصرف نکنید.

۱۶) از مصرف چربی گوشتها،پوست مرغ،پوست ماهی،لبنیات پرچرب ،سس های سفید،کله و پاچه، دل، ،مغز، کره،خامه،شیرینی های خامه ای،روغن جامد،کره پرهیز نمایید.

۱۷) از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن ،غذاهای پرچرب،غذاهای آماده از جمله پیتزا ، ته دیگ، کوکو، کتلت و شامی،مقادیر زیاد آجیل و تخمه ،گوشت چرخی پرچرب پرهیز نمایید بهتر از غذاها تا حد امکان به صورت بخار پز ، آب پز یا کبابی باشد.

۱۸) از مصرف زیاد قند ،شکر ،مربا ،عسل،شربت،نوشابه،سایر مواد غذایی که در تهیه ی آنها از شکر استفاده شده است.

۱۹) از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین از جمله قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه های سیاه و چاه های پررنگ تا حد امکان پرهیز نمایید.

۲۰) از مصرف سیگار و الکل جدا پرهیز نمایید.

مرضیه کریمی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی