

اصول رژیم غذایی بیماران قلبی

اساس رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم است؛ فقط کنترل مقدار چربی، نمک و شیرینی مصرفی بسیار ضروری است.

*استفاده زیاد از چربیهای جامد یا اشباع شده مثل روغن جامد، روغن نارگیل، کره های حیوانی، لبندیات پرچرب، کله پاچه، دل و جیگر، سیراب و شیردان، مغز، پوست مرغ و قسمت های چرب گوشتش و مرغ، غذاهای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنی ها، سسها و چرب مثل مایونز، شیرینی و کیک هایی که خامه یا روغن زیادی در تهیه آنها بکار رفته است، باعث افزایش چربی یا کلسترول بد خون (LDL) می شود. اگر این کلسترول بالا رود می تواند باعث قنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکته قلبی یا سکته مغزی شود.

جهت کاهش چربی بد خون (رسوب کننده در رگها) و افزایش چربی مفید آن، علاوه بر مصرف نکردن مواد غذایی فوق، در رژیم غذایی از چربیهای مفید مثل روغن زیتون و روغن کانولا در حد یک تا دو فاشق غذاخوری در روز، دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل گردو، بادام زمینی، بادام، تخمه آفتابگردان، در حد نصف استکان کوچک در روز (به جز پسته و نارگیل) و ماهیهای چرب مثل ماهی آزاد، ساردین و ازوون بروون بطور هفتگی استفاده نمائید.

استفاده از انواع میوه ها، سبزیها، حبوبات، سیر، پیاز، زرد چوبه و سماق به کاهش کلسترول خون کمک می کند.

فیبرها موجب کاهش کلسترول خون، کمک به هضم غذا، ایجاد سیری، جلوگیری از پرخوری و تنظیم قند خون می شوند. نانهای سبوس دار، غلات، حبوبات، سویا، میوه ها و سبزیها، سرشار از فیبر، املاح و ویتامینها هستند.

*صرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار خون می شود. بالا رفتن فشار خون، فشار واردہ بر قلب، مغز، کلیه ها، چشم ها، تمام رگ ها و اعضای بدن را افزایش می دهد؛ به همین دلیل بیماران فشار خونی و مبتلا به نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور نیستند؛ ولی افرادی که بیماری فشار خون و فارسایی قلبی ندارند می توانند روزانه نصف تا یک فاشق چایخوری نمک مصرف کنند.

افراد فشارخونی، بادام، جوانه گندم، خمیر یا پوره بادام، انواع سبزی و آب سبزی های معطر، بیشتر استفاده کنند.

*صرف قند و شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی شیرین و نشاسته ای باید کنترل شود؛ چون شیرینی زیاد موجب چاقی، افزایش تری گلیسیرید خون، افزایش قند خون و بیماری دیابت یا مرض قند می شود.

- مصرف شیر و ماست کم چرب، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک به مقدار ۳۰ گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز می باشد.
- مصرف سفیده تخم مرغ بدلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد، ولی **زرده تخم مرغ** باید بیشتر از دو عدد در هفته مصرف شود.
- برای جلوگیری از کم خونی فقر آهن سعی کنید در هفته ۲ تا ۳ بار و هر وعده حدود صد گرم گوشت قرمز بدون چربی (ترجمحا گوساله) استفاده کنید.
- مصرف دانه سویا، کنجد، سبوس گندم، دانه آفتابگردان، نخود، لوبيا سفید، عدس، بادام، بادام هندی، فندق و برگه زردا آلو همراه با مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات، توت ها، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به تأمین آهن بدن کمک می کند.
- در مصرف فلفل قند و مواد کافئین دار مثل قهوه، شکلات و چای غلیظ که می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند، زیاده روى نفرمائید.
- در صورت نداشتن حساسیت شخصی، مصرف ادویه ها و ترشی ها در حد معمول، بلامانع است.
- استفاده زیاد و دائمی از انواع نوشابه ها بسیار مضر است، دوغ کم نمک را جایگزین نوشابه ها کنید.
- افزایش وزن موجب وارد آمدن فشار زیادی بر قلب و سایر اعضای بدن می شود. جهت جلوگیری از چاقی علاوه بر کنترل تغذیه خود، حتماً روزی ۳۰ دقیقه نرمیش و پیاده روى کنید.
- توجه کنید که علاوه بر چربی خون و فشار خون بالا، کشیدن سیگار، استرس و فشارهای زندگی، عدم تحرک، چاقی، قند خون بالا و زمینه های ارثی می توانند سبب ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی شوند.