



شماره سند: MH/ED/12

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۱/۱۲

نوبت ویرایش: ۱

رژیم غذایی در بیماران قلبی



بیمارستان موسی بن جعفر (ع)

واحد آموزش به بیمار

منبع: Med line Plus

✳ در مصرف فلفل تند و مواد کافئین دار مانند قهوه

شکلات و چای پررنگ که می توانند ضربان قلب را افزایش

دهد، زیاده روی نکنید.

✳ مصرف زیاد نمک موجب ورم کردن پاها و افزایش فشار

خون می شود. بالا رفتن فشار خون نیز فشار وارده بر قلب،

مغز، کلیه ها، چشم ها، تمام رگ ها و کلیه اعضای بدن را

افزایش می دهد. به همین دلیل بیماران مبتلا به فشار خون

بالا و نارسایی قلبی مجاز به مصرف نمک و مواد غذایی شور

نیستند.

کلینیک پرستاری آموزش سلامت



همه روزه ساعت ۷:۳۰-۱۳:۳۰ پاسخگو سوالات شما می باشد

شماره تماس بیمارستان: ۰۵۱-۳۸۵۹۶۰۶۱-۶

(داخلی کلینیک پرستاری ۱۲۶)

داخلی بخش جراحی قلب: ۲۲۰-۲۲۱

داخلی بخش سی سی یو: ۱۱۰-۱۱۵

داخلی بخش قلب: ۳۲۰

سایت بیمارستان: www.msjhospital.ir

✳ جلوگیری از استرس برای سلامت قلب خیلی مهم است.

استراحت، جهت کاهش میزان استرس لازم است.

✳ همچنین در رژیم بیماران قلبی نوشیدن آب بسیار

اهمیت دارد. مصرف آب باعث می شود شما احساس انرژی

کنید کمتر غذا بخورید. مصرف روزانه یک تا دو لیتر

مایعات برای بدن شما لازم است. مگر اینکه پزشک به شما

تجویز کرده باشد که مصرف مایعات را محدود کنید.

✳ اگر گاهی اوقات ناپرهیزی کردید، نگران نباشید. اما در

این کار زیاده روی نکنید. نکته مهم این است که در بیشتر

مواقع، غذاهای سالم میل کنید.

✳ مصرف سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول

محدودیتی ندارد ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو

عدد در هفته استفاده شود.



رژیم غذایی بیماران قلبی

مشابه افراد سالم است. فقط مصرف کمتر چربی و نمک توصیه میشود. استفاده زیاد از چربی ها مانند روغن جامد ، روغن و کره های حیوانی، لبنیات پر چرب، کله پاچه ، دل و جگر، سیراب و شیردان، مغز، غذاهای چرب و پر روغن مثل سرخ کردنی ها، سس های چرب مثل مایونز، شیرینی و یک خامه ای، چربی بد (کلسترول) خون را بالا میبرد. اگر کلسترول بالا رود به تدریج می تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی رگ های قلب و سکتة قلبی شود.



✱ در طول روز وعده های کوچک و متعدد میل کنید.
✱ از مایونز و سس سالاد کم چرب استفاده کنید. به طور کلی بهتر است میزان مصرف تمام سس ها را کاهش دهید..

✱ غذاهایی بخورید که مقدار زیادی مواد مغذی در مقدار کم خود دارند. برای مثال آجیل. مصرف آجیل ها مانند گردو (۲ عدد روزانه) ، بادام زمینی (۱۰ عدد روزانه) مجاز می باشد.
✱ به جای استفاده از روغن های صنعتی و کارخانه ای از روغن های غیر اشباع مانند روغن زیتون، کنجد یا کانولا استفاده کنید.
✱ برخی از غذاهای مفید دارای پروتئین عبارتند از ماهی، گوشت مرغ بدون پوست، سویا، لوبیا و آجیل ها.
✱ بهتر است از گوشت های کم چرب استفاده کنید. همچنین از مصرف پوست مرغ یا بوقلمون پرهیزید.



✱ از شیر، ماست یا پنیر محلی کم چرب استفاده کنید. مصرف شیر برای بیماران قلبی حتما باید با احتیاط و به صورت کم چرب باشد.
✱ مصرف دانه چیا به علت مقادیر بالای فیبر و امگا ۳ موجود در آن، باعث کاهش کلسترول و فشار خون بالا می شود.

به این ترتیب خطر ابتلا به بیماری های التهابی مانند بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.
چه کارهایی برای قلب مفید است ؟
✱ اگر اضافه وزن دارید حتما وزن خود را کم کنید.
✱ فعالیت بدنی و ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهید.
✱ بهترین ورزش پیاده روی برای حداقل یک ساعت در روز می باشد
✱ به جای استفاده از غذا های سرخ کرده از غذاهای آبپز، کبابی یا تنوری استفاده کنید .
✱ به افراد سیگاری توصیه می کنیم که حتما برای سلامت قلب خود، مصرف سیگار را ترک کنند. زیرا نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش ضربان قلب و افزایش فشارخون می شود.

