



دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

آموزش به بیمار

توصیه های تغذیه ای در بیماران قلبی و فشار خون بالا



تنظیم و هماهنگی : واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش

بیمارستان امام حسین (ع)

مشهد مقدس، خیابان شهید مفتاح، خیابان وحید، وحید ۳

تلفن : ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده ی گرامی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با آموزش ها می توانید با شماره تلفن های ۳۲۷۸۷۶۶۵ "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما می باشند.

شماره بازنگری: ۳

شماره سند: ۷۵۳۰ ف

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۲۱ تاریخ آخرین ابلاغ: ۱۴۰۳/۰۷/۲۴

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷

مددجوی گرامی: بیماری قلبی معمولا با مشکلاتی نظیر دردها و حملات قلبی خود را نشان می دهد. آنچه باعث بروز بیماری قلبی می شود، تجمع چربی داخل رگ ها می باشد. این تجمعات و رسوب های چربی سبب می شوند رگ ها تنگ شده و خون به سختی از رگ ها عبور کند.

در شروع بیماری قلبی در افراد، علامت واضحی وجود ندارد اما زمانی که بیماری انقدر شدید شود که جریان خون به قلب کم شده و سبب بروز درد شود، احتمال بروز حملات قلبی حاد زیاد می شود. روش های معمول جهت پیشگیری از تجمع چربی ها شامل: کنترل فشارخون و پیشگیری از فشار خون بالا، تعادل وزن و جلوگیری از اضافه وزن، ترک سیگار، دارو و ... می باشد. دقت داشته باشید تغذیه ی مناسب سبب پیشگیری از فشار خون بالا، تعادل وزن و جلوگیری از اضافه وزن می شود.

مراجعه کننده ی گرامی در صورت نیاز می توانید سایر مطالب آموزشی مورد نیاز خود را از طریق اسکن کد QR و یا ورود به لینک زیر مشاهده نمایید.

<https://imhh.ir/download/pamflet/nutrition/>



منابع:

- www.medlineplus.com
- constipation.mayoclinic

• تغذیه و رژیم درمانی کراوس

هنگام استفاده از گوشت قرمز چربی های گوشت گرفته شود و مرغ و طیور نیز موقع طبخ پوست آن گرفته شود.

مصرف آجیل ها به صورت خام مثل گردو، بادام، فندق، پسته و... بدون نمک یک واحد در روز را داشته باشید.

مصرف پروتئین گیاهی مثل حبوبات حداقل ۱ واحد در روز را داشته باشید.

نمک مصرفی در کل روز چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده شده به غذا ها باید کمتر از سه گرم (حدودا ۱ قاشق مرباخوری) باشد. باتوجه به وجود سدیم در بیشتر غذاها توصیه می شود از بکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا خودداری کنید.

از خوردن شوری ها و ترشیجات همراه غذا بپرهیزید.

روزانه ۸-۱۰ لیوان آب مصرف کنید.

برای استفاده بدن از فیبر موجود در میوه و جلوگیری از افزایش ناگهانی قندخون سعی کنید از خود میوه به جای آبمیوه استفاده کنید.

مصرف غذاهای کنسروی و مواد غذایی حاوی برچسب نمک قرمز هستند پرهیز و محدود شود.

از مصرف گوشت و ماهی دودی، آب گوجه فرنگی و سس گوجه فرنگی، عصاره گوشت، آبگوشت، سس گوشت، تنقلات شور (چیپس سیب زمینی، چیپس ذرت، پفک، چوب شور، آجیل شور، ذرت بو داده، کراکر)، سس سالاد آماده، چاشنی های زیاد ادویه، سس کچاپ، سس باربکیو، سس سویا، خیارشور، زیتون شور، کلم ترش، غذاهای منجمد، سوپ های آماده، غذاهای بیرون خانه و فست فودها پرهیز شود.

مددجوی گرامی، پمفلت زیر حاوی نکات آموزشی عمومی در رابطه با تغذیه در بیماران قلبی و فشارخون می باشد. لطفا مطالب را مطالعه نموده و در صورت داشتن ابهام، سوالات خود را از پزشک و پرستار بپرسید.

مددجوی گرامی لازم است در ابتدا بدانید: سبک زندگی سالم، فعالیت بدنی کافی، دوری از اضطراب و استرس، عدم مصرف دخانیات و تغذیه مناسب همگی از عوامل موثر در سلامت قلب و عروق می باشد. کنترل وزن نیز در بیماران دارای فشارخون بالا از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

علاوه بر رعایت اصول صحیح رژیم غذایی، روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی یا فعالیت ورزشی حتما باید داشته باشید.



در این پمفلت آموزشی نکات بارزش در رابطه با تغذیه ی سالم در بیماری های قلبی - عروقی مطرح شده است.:

در ارتباط با نان به عنوان اولین غذا: نان مصرفی باید از آرد سبوس دار تهیه شده باشد و اولویت با مصرف نان سنگک و جو می باشد و خوردن نان های سفید و لواش محدود شود.

بهتر است برنج خود را بصورت مخلوط با حبوبات و یا سبزیجات و یا جوانه ها استفاده کنید.

حتما روزانه ۳ واحد میوه را مصرف کنید.

هر فرد در طول روز مجاز به مصرف ۳ واحد میوه می باشد که میزان یک واحد از هر میوه به شرح ذیل می باشد :

که میزان یک واحد از هر میوه به شرح ذیل می باشد:

- سیب، پرتقال، لیمو، هلو، شلیل (یک عدد متوسط)
- خربزه، طالبی، گرمک ، تمشک (۱ لیوان)
- موز (یک عدد کوچک)
- زردآلو (۴ عدد)
- گلابی، انار، گریپ فروت (نصف یک عدد بزرگ)
- خرمالو، آلو خشک، ازگیل (۳ عدد)
- انبه (نصف یک عدد کوچک)
- کشمش، توت خشک (۲ قاشق غذاخوری)
- نارنگی ، خرمالو، آلو تازه (دو عدد متوسط)
- آناناس تازه، شاتوت (سه چهارم لیوان)
- گیلاس، آلبالو (۱۲ عدد)
- برگه زردآلو ۸ عدد
- انگور (۱۷ عدد حدود ۹۰ گرم)
- انواع کمپوت ها بدون آب و آب میوه های طبیعی (نصف لیوان)
- هندوانه و توت فرنگی (۱ لیوان)



پیش از شروع وعده ی غذای اصلی مواد غذایی حاوی فیبر زیاد مانند سالاد و سبزیجات مصرف کنید.

سبزیجات مثل (کلم، کاهو، خیار، هویج، بادمجان، کدو، فلفل دلمه ای، تره فرنگی، سبزی خوردن، کرفس، اسفناج، ریواس، شلغم، گوجه و ...) در کنار هر سه وعده اصلی و همچنین به عنوان میان وعده ها مصرف شود.

لبنیات (شیر، ماست، پنیر کم نمک) حتما پاستوریزه و کم چرب استفاده شود و از خرید لبنیات فله ای خودداری کنید.



دریافت چربی های غذا را کاهش دهید و از مصرف روغن های نباتی، روغن دنبه، چربی های گوشت، کره، روغن های گاوی و ... (چربی های حیوانی) بپرهیزید.

از روغن های مایع گیاهی مانند کانلا، کلزا، آفتابگردان، کنجد، ذرت و ... استفاده شود.

مصرف روغن زیتون بصورت سرد و بدون حرارت دهی به روغن را در برنامه ی خود داشته باشید.

بهتر است غذا به صورت آبپز، بخارپز و کبابی استفاده شود و از مصرف غذاهای سرخ شده و پرچرب پرهیز شود.

مصرف گوشت ماهی، مرغ و طیور بیشتر از گوشت قرمز باشد.