

توصیه های غذایی برای بیماران قلبی عروقی

بیماری کرونر قلبی به صورت مشکلاتی از قبیل درد های آنژینی و انفارکتوس (حمله قلبی) بروز می کند. آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می شود، تشکیل تدریجی رسوب های چربی یا پلاک ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ ها می باشد. این رسوب ها سبب محدود کردن عبور خون می شوند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگ ها (آترواسکلروز) می نامند. در این بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما این تا هنگامی است که آسیب به سرخرگ ها آنقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود. مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون رسان به قلب، منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می شود. روش های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین شامل کاهش فشارخون، دریافت رژیم غذایی کم چربی، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار می باشد. به برخی افراد نیز جهت کاهش کلسترول خون، دارو داده می شود.

رعایت نکات تغذیه ای زیر توصیه می شود:

- ✓ کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، نخود خشک و عصاره مخمر دارای ویتامین های گروه ب خصوصا اسید فولیک هستند. اسید فولیکی که به طور طبیعی در مواد غذایی یافت می شود، می تواند سبب کاهش ماده ای در خون به نام هموسیستئین شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری کند.
- ✓ ماهی های روغنی از قبیل ماهی آزاد و سایر ماهی ها از قبیل قباد، حلوا، شیر، کیلکا و اوزون برون دارای اسیدهای چرب مفید می باشند. این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی های مضر خون می شوند. مصرف ماهی حداقل 3 بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند توصیه می شود.
- ✓ جو دو سر، حبوبات، سیب و گلابی غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطوح کلسترول خون کمک می کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. افزایش کلسترول خون، به خصوص ال دی ال (کلسترول بد)، یکی از عوامل خطر عمده در بروز تصلب شرایین است. مصرف منظم چنین غذاهایی به کاهش ال دی ال کمک می کند.
- ✓ روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها و دانه ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نام موفا هستند که به کاهش سطح ال دی ال کمک می کنند.
- ✓ میوه ها و سبزی ها حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب ناشی از عمل مواد سرطان زا به دیواره سرخرگ ها می شوند. مصرف حداقل روزانه 3 واحد از این غذاها توصیه می شود. سه چهارم لیوان آب میوه یا سبزی ها به عنوان یک واحد محسوب می شود که معادل یک عدد میوه متوسط یا یک لیوان سبزی خرد شده خام یا نصف لیوان پخته
- ✓ گوشت و فرآورده های آن، لبنیات پرچربی و کره، غنی از نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح ال دی ال در خون می شوند. مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند.
- ✓ همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی بکار رفته در آن ها سبب افزایش سطح LDL می شود.
- ✓ انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده و به طور کلی گوشت و فرآورده های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک (سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با

فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می باشد. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون کمک می کند.

- ✓ به جای واحد گوشت حداقل 3 بار در هفته از لوبیای سویا استفاده کنید.
- ✓ جوانه گندم توصیه می شود که می توانید در سالاد یا به هر صورت دیگر میل کنید.
- ✓ مصرف 2 عدد گردو یا 4 عدد بادام روزانه به جای 1 واحد چربی توصیه می شود.
- ✓ مصرف پیاز و سیر به صورت روزانه توصیه می شود.
- ✓ سعی شود از نان های سبوس دار استفاده شود مثل نان سنگک، بربری و نان جو.
- ✓ شیر و لبنیات حتما به صورت کم چرب مصرف شود اگر از شیر پاستوریزه 2/5٪ چربی استفاده می کنید قبل از مصرف حتما بجوشانید و بگذارید سرد شود تا چربی روی آن ببندد و بعد چربی را گرفته و شیر را میل کنید.
- ✓ تمام چربی های قابل مشاهده مرغ را بگیرید و پوست مرغ را بگیرید و قبل از مصرف مرغ را بجوشانید و در یخچال بگذارید تا سرد شود و چربی های مرغ بسته شود و بعد چربی ها را گرفته و دوباره مرغ را گرم کرده و مصرف کنید.
- ✓ بیش از 2 عدد زرده تخم مرغ در هفته مصرف نکنید ولی سفیده تخم مرغ مجاز است.
- ✓ در هفته بیش از 2 تا 3 بار از گوشت قرمز استفاده نشود.
- ✓ اگر فشارخون شما بالاست مصرف رب گوجه و سبزیجاتی مثل کرفس، هویج و چغندر محدود شود.

غذاهای غیر مجاز:

مارگارین، کره، روغن هسته خرما، روغن جامد، سس مایونز، بستنی، دل و جگر و زبان و کله پاچه، گوشت دنده، گوشت چرخشی پرچرب، سوسیس، کالباس، غذای سرخ کرده، چیپس و پفک

برای آن که به غذای خود طعم دهید از مواد زیر استفاده کنید:

- عصاره سبزیجات بدون چربی
- عصاره گوشت بدون چربی
- گیاهان و طعم دهنده ها

به سیگاری ها توصیه می شود که به ترک سیگار مبادرت ورزند زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می شود.

نکته مهم:

برای کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی، ورزش منظم، کاهش وزن در افراد چاق، مصرف حداقل 3-2 وعده ماهی در هفته و کاهش مصرف نمک توصیه می شود.

واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان رحیمی