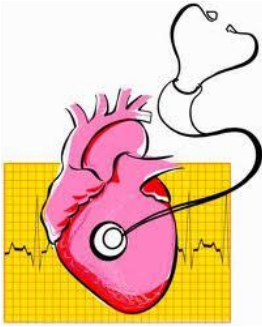


# تغذیه در بیماری های قلبی عروقی



## انواع بیماری قلبی:

- بیماری عروق کرونر قلب CHD
- نارسایی احتقانی CHF
- بیماری مادرزادی قلب

**IHD:** در اثر جریان خون ناکافی عروق کرونر ایجاد می شود.

تصلب شرایین علت اصلی کاهش جریان خون کرونر است که انواع مختلفی از سلولها و لیپیدها در تشکیل آن دخالت دارند.

چاقی و عدم تحرک از عوامل مهم ایجاد لخته در بسیاری از ارگان های بدن می باشد.

## عوامل خطر ساز در بیماری های قلبی:

- چربی خون بالا
- دیابت
- فشار خون بالا
- مصرف سیگار
- چاقی و تغذیه ی نامناسب
- سن بالا
- سابقه خانوادگی
- استرس
- عدم فعالیت فیزیکی مناسب



چربی خون یکی از عوامل خطر ساز برای ایجاد بیماری های قلبی و همچنین سکنه های قلبی می باشد. چربی بالا در فرد مبتلا علامت و نشانه خاصی ایجاد نمی کند ولی رسوب آهسته آن در عروق با ایجاد پلاک های چربی در طول مدت زمان طولانی فرد را مستعد بیماری قلبی و تصلب شراین می نماید.

چربی خون شامل کلسترول تام، کلسترول LDL و کلسترول HDL و تری گلیسیرید می باشد که LDL کلسترول جزء آسیب رسان و HDL جزء مفید کلسترول می باشد. ورزش و تغذیه مناسب و داشتن یک برنامه ی غذایی مناسب و کاهش وزن اضافی در پایین آمدن چربی خون اثرات مثبتی دارد.

در صورت افزایش متوسط چربی خون در فردی که عوامل خطر ساز کمی دارد تغییر الگوی غذایی و شیوه زندگی توصیه و در صورت عدم تغییر کافی در میزان چربی خون بعد از ۳-۲ ماه، نیاز به درمان دارویی می باشد.

بررسی میزان چربی خون حتی در افراد سالم از سن ۲۵ سالگی لازم است.

### مواد غذایی غیر مجاز در بیماری های قلبی عروقی:

مغز و زبان گوساله، دل، جگر، قلوه، کله پاچه، سیراب شیردان، قسمت های چرب گوشت قرمز، گوشت چرخ کرده پرچرب، پنیر محلی، پنیر خامه ای، پنیرهای چرب، بستنی سنتی، سس های سفید و پرچرب، روغن های حاوی چربی اشباع شده، کره، روغن حیوانی، روغن نارگیل، مارگارین، شیرینی خامه ای، کیک، ذرت، چیپس، پفک، غذای سرخ شده، سس های حاوی نمک، سس سویا، خیارشور، انواع شور، خردل، گوشت های نمک سود، ماهی دودی، مواد غذایی کنسرو شده، گوشت های فراوری شده و...



### توصیه های کلی:

۱. برای جلوگیری از افزایش چربی های خون، پرهیز غذایی با کنترل وزن و افزایش فعالیت فیزیکی و ورزش مناسب توصیه می گردد.

۲. کاهش چربی دریافتی به ویژه کاهش سهم چربی اشباع شده مانند روغن های حیوانی و جامد و مصرف چربی های غیر اشباع (روغن های گیاهی مایع مانند



روغن آفتابگردان، کنجد، ذرت، کلزا، کانولا) از اصول رژیم غذایی مناسب در پیگیری و درمان بیماریهای قلبی و عروقی است.

۳. لبنیات کم چرب و بی نمک مصرف نمایید.

۴. مصرف نان های سبوس دار مانند سنگک، جو و بربری در اولویت هستند.

۵. افزایش مصرف منابع فلاونوئیدها ،کارتونوئیدها مانند انگور، چای سبز، سیب و پیاز، انبه، هویج، سیب زمینی .



۶. جلوگیری از چاقی خصوصاً چاقی شکمی

۷. افزایش مصرف فیبرها که در سبزی ها، میوه های تازه، سبوس جو، حبوبات، جو دو سر، گل کلم، بروکلی، فلفل دلمه ای، لوبیا چیتی و عدس وجود دارند.

۸. فقط از گوشت های کم چرب استفاده شود و چربی های قابل رویت جداگردد و غذاها به صورت آب پز، کبابی، و بخارپز مصرف گردد.

۹. مصرف مغزیجات مانند گردو ،پسته ،بادام زمینی، بادام بصورت خام مفید است .

۱۰. ماهی های چرب منبع غنی امگا ۳ هستند و مصرف دو بار در هفته آن ها می تواند حوادث قلبی و عروقی را کم کند.

۱۱. تا حد ممکن قندها و شکرهای ساده را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

# آموزش به بیمار

کد ۱۴۱



## تغذیه در بیماری های قلبی عروقی

HiDoctc



مطیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش

بهداشت و ارتقا سلامت)

تایید کننده: دکتر مرجان حاج احمدی (فلوشیپ ناریایی

قلب)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان ستارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>