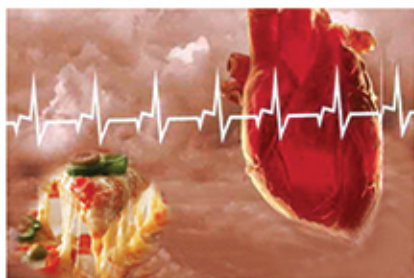




میلا

توصیه های غذایی در بیماریهای قلبی



مواد غذایی غیر مجاز:

مغز، جگر، زبان، کله پاچه، قسمت های چرب انواع گوشت قرمز، گوشت دنده، گوشت چرخ کرده پرچرب، سوسیس، کالباس، ماهی کنسرو شده در روغن، گوشت غاز و مرغابی، خاویار، شیر و ماست پرچربی (بیشتر از ۲ درصد)، پنیرهای خامه ای و چرب و محلی، زرده تخم مرغ (نهایتاً ۳ عدد در هفته)، کره، دنبه، روغن حیوانی، روغن نارگیل، مارگارین، چیس و غذاهای سرخ شده
- از مصرف همزمان قرص وارفارین با سیر و پیاز، گردو و کاهو خودداری کنید.

۵

مصرف فیبر را در رژیم روزانه خود افزایش دهید. میزان فیبر مورد نیاز شما با خوردن مقدار کافی میوه و سبزی و نان های سبوس دار و حبوبات تأمین می شود.



مایعات مصرفی را افزایش دهید. مصرف آب انگور، گریپ فروت، پیاز و سیب (به خاطر دارا بودن فلاونوئیدها) را افزایش دهید.



۴

برنامه سالم غذایی

رهنمودهایی کلی زیر فقط برای تغییر عادات ناسالم فعلی و حفظ یک الگوی سالم تغذیه‌ای در طول زندگی در جهت سلامت جسمی ارایه شده است. اگر می‌خواهید به یک هدف خاص برای مثال کاهش فشارخون یا کاهش سطح کلسترول خون یا کنترل دیابت و کاهش وزن برسید جهت نیل به این هدف و در طراحی یک برنامه مطلوب غذایی، با پزشک خود مشورت نمایید. البته رهنمودهایی کلی برای کاهش فشارخون یا کاهش سطح کلسترول خون در قسمت های بعدی آورده شده است.



با توجه به نتیجه آزمایشات و تشخیص پزشک معالج شما، لازم است رژیم مربوط به بیماران قلب را پیگیری کنید.

یکی از اهداف رژیم غذایی شما کاهش چربی های خون است لذا کنترل وزن و افزایش فعالیت بدنی و ورزش (در صورت بلامانع بودن از نظر پزشک) بسیار مفید است. اگر دچار اضافه وزن و چاقی شکمی هستید دنبال کردن رژیم کاهش وزن صحیح زیر نظر کارشناس تغذیه را جدی بگیرید.



چربیهای اشباع (مانند چربی موجود در پنیر خامه ای، خامه، کره، روغن جامد و نارگیل) باید در رژیم شما کاهش یابد و چربی های غیر اشباع (مانند چربی گردو، بادام، زیتون، زیتون سبز و سیاه، بادام زمینی و دانه کنجد) افزایش یابد.



روزانه یک واحد از گروه مغزها مثل گردو، پسته، بادام استفاده نمایید.

محدودیت در مصرف کافئین (حداکثر ۳ فنجان قهوه) الزامی است.

