



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

## رژیم غذایی در بیماران قلبی بخش CCU



### بیماران قلبی چه بخورند:

ممکن است شما همیشه برای صرف غذا در منزل نباشید، در این صورت برای کنترل بیماری قلبی عروقی و حفظ سلامت با تغذیه شاید دچار سردرگمی شوید. اگر مبتلا به بیماری قلبی هستید نگران نباشید، شما هم می‌توانید از غذاهای رستورانی استفاده کنید و لذت ببرید:

انواع خوراک، سیب زمینی آب‌پز و سبزیجاتی که بدون سس، پنیر و کره تهیه شده‌اند.  
بیشتر سبزیجات بخورید.  
سهم کمتری از بشقاب را به گوشت اختصاص دهید  
برای مزه دار کردن غذا روغن زیتون سفارش دهید  
پنیر و بیکن نخورید.

### شناسنامه بروشور آموزشی

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	رژیم غذایی در بیماران قلبی
تهیه کننده	مریم قاسمی
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	تیر ماه 1404
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
ناظر عملی	دکتر محمد رحمانی علیزاده
منبع :	برونر و سودارث

### صبحانه بیماران قلبی

بهترین مواد غذایی که بیماران قلبی عروقی و همچنین سایر افراد برای حفظ سلامت قلب و عملکرد آن مصرف کنند، عبارت‌اند از:

چای سبز  
میوه‌های قرمز  
آب انار  
بلغور جو دوسر  
شکلات سیاه  
شیر و فرآورده‌های لبنی کم‌چرب  
نان تهیه‌شده از آرد گندم کامل  
آبمیوه‌های طبیعی  
سبزیجات برگ سبز همچون اسفناج  
سفیده تخم‌مرغ  
آجیل



## نکات مهم در رژیم غذایی بیماران قلبی:

رژیم غذایی بیماران قلبی دربرگیرنده نکات مهمی است که به افراد در کنترل و کاهش چربی و سدیم کمک خواهد کرد:

در طول روز تنها حدود ۲۵ تا ۳۵ درصد از کالری که دریافت می‌کنید می‌تواند از چربی‌ها باشد.

چربی‌های اشباعی که مصرف می‌کنید در طول یک روز باید کمتر از ۷ درصد از کالری روزانه باشد.

شما حق مصرف بیش از ۲ گرم سدیم در طول روز را ندارید. حتی بهتر است که این میزان نیز کمتر شود.

بیماران قلبی اصلاً نباید چربی‌های ترانس مصرف کنند در طول روز کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم کلسترول مصرف کنید.



## غذاهای مجاز در رژیم غذایی بیماران قلبی:

نوشیدنی‌ها: قهوه، آب و چای

لبنیات: شیر، ماست یا پنیر فاقد چربی یا حداکثر با ۱ درصد چربی، پنیر کم‌چرب و بدون چربی

سبزیجات: انواع سبزیجات منجمد، تمام سبزیجات تازه و سبزیجات کنسرو شده نیز می‌توانید مصرف کنید، اما یادتان باشد که حتماً باید کم سدیم باشد و پیش از مصرف کنید آبکشی شوند

میوه‌ها و آمیوه‌ها: همه میوه‌های تازه و همه میوه‌های یخ‌زده

چربی‌ها و روغن‌ها: روغن زیتون، روغن بادام‌زمینی، روغن سویا، روغن آفتابگردان و کانولا، روغن‌های گیاهی رقیق، سس سالاد، آووکادو، آجیل و انواع دانه

نان و غلات: محصولات تهیه‌شده از گندم کامل از جمله نان، کراکر، پاستا و غلات. برنج قهوه‌ای، جو دوسر، جو، کوینو، کراکر و چوب شور کم‌چرب، پاپ کورن ساده که با هوا تهیه شده است

گوشت و دیگر پروتئین‌ها: تکه‌های بدون چربی گوشت گاو، مرغ بدون پوست، ماهی، لوبیا، نخود خشک، کره آجیل، آجیل، پروتئین‌های گیاهی جایگزین گوشت قرمز، پروتئین‌های گیاهی سفید جایگزین تخم‌مرغ، غذاهای سرد تهیه‌شده با پروتئین سویا و گوشت فاقد چربی

## بیماران قلبی چه غذاهایی نباید بخورند؟

شیر و فرآورده‌های لبنی: شیر کامل، شیر با چربی ۲ درصد و بیش‌تر از آن، ماست و بستنی که از شیر کامل تهیه شده‌اند، پنیر پرچرب، خامه ترش، پنیر خامه‌ای

نان و غلات: دونات، بیسکویت، شیرینی، پای، کلوچه و کروسان، چپیس، پفک پنیری، کراکر معمولی، ذرت بوداده و هر اسنکی که با روغن‌های نیمه هیدروژنه تهیه می‌شوند

سبزیجات: سبزیجات سرخ‌شده، سبزیجات تهیه‌شده با کره، پنیر یا سس خامه‌ای

روغن‌ها: کره، روغن‌های نیمه هیدروژنه، روغن نارگیل، روغن هسته خرما و روغن نخل

میوه‌ها و آمیوه‌ها: میوه‌های سرخ‌شده، میوه‌هایی که با کره یا خامه سرو می‌شوند

پروتئین‌ها: گوشت پرچرب، گوشت چرخ‌کرده معمولی، بیکن، سوسیس، سالامی، گوشت گاو چرب، هات‌داگ، جگر، مغز، مرغ با پوست، گوشت، مرغ و ماهی سرخ‌شده، تخم‌مرغ کامل و زرده تخم‌مرغ

