

آموزش رعایت رژیم غذایی مجاز برای بیماران قلبی بعد از ترخیص

دانشگاه علوم پزشکی قزوین
مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت
واحد آموزش
راهنمای آموزش بیماران



غذاهای مجاز برای بیماران قلبی پس از ترخیص از بیمارستان

نمک

از مصرف غذاهای شور و پر نمک پرهیز شود زیرا نمک باعث افزایش فشار خون شده و این امر باعث بروز حمله قلبی و سکته مغزی می شود.

چربی

از مصرف غذاهای چرب و پر کلسترول مانند سرخ کردنی ها، کره، خامه، شیرینی ها و ... پرهیزید زیرا چربی منجر به افزایش فشار به قلب و خستگی زودرس آن و کندی عملکرد قلب می شود. در ضمن ابتلا شده شدن چربی در دیواره عروق قلب باعث تنگی مجرای عروق و به دنبال آن کاهش خون رسانی به قلب و سایر اندام ها می شود.

میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات برای بدن ضروری می باشند. وجود این مواد برای سلامتی و شادابی بدن لازم است البته باید توجه داشته باشید که به بیماری های دیگر نظیر دیابت و اختلال انعقاد خون مبتلا نیستید.

گوشت

در مورد مصرف گوشت باید توجه داشته باشیم که وجود آن برای بدن ضروری است و حذف آن و مواد پروتئینی باعث ایجاد بیماری می شود.

توجه به نکات زیر در مصرف گوشت الزامی است:

- مصرف گوشت قرمز را کم کرده و به مصرف گوشت سفید روی آورید.
- گوشت سفید سالم تر و برای بدن مفیدتر است.
- از مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر خودداری کنید. چون مواد سموم را وارد بدن شما می کند.

الگوی روزانه برای مصرف غذا

- بهتر است حجم هر وعده غذایی را کم و تعداد آن ها را افزایش دهید.
- سعی کنید در میان وعده ها حتماً از میوه جات و سبزی استفاده کنید.
- سالاد به همراه روغن زیتون مفید است
- سعی کنید از غذای کنسرو شده استفاده نکنید
- از خوردن غذای نفاخ (هر ماده ای که ایجاد نفخ در بدن می کند) و سنگین (حلیم، کله پاچه و ...) خودداری کنید.

