

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی استان لرستان

بیمارستان امام جعفر صادق (ع)  
شهرستان الیگودرز

## راهنمای رژیم غذایی در بیماران قلبی



تهیه کننده: سیما گودرزی کارشناس تغذیه

تعداد وعده های غذایی را افزایش داده و در هر وعده حجم کمی از غذا قرار دهید. ( در این صورت فشار وارد بر قلب کمتر می شود.)

مصرف زیتون تلخ ، سویا ، روغن کلزا و مغزها مفید می باشد.



روزانه نیم الی یک ساعت ورزش را به شما  
توصیه می کنیم.



کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن



میوه ها و سبزیجات زیر باعث کاهش فشار خون می شود، افرادی که فشار خونشان بالاست ، توصیه می شود این میوه ها را در برنامه غذایی خود قرار دهند.



میوه ها را بصورت طبیعی و با پوست مصرف کنید .



# نکات لازم

## مواد غذایی غیر مجاز در بیماران قلبی



- مصرف غلات و نان های تهیه شده از آرد سبوس دار ، سبزیجات و میوه ها مفید می باشد.



- گوشت ماهی و ماکیان ( پرندگان ) را با گوشت قرمز جایگزین کنید.



- مصرف چای کم رنگ می تواند مفید باشد



- قبل از پخت پوست مرغ و چربی گوشت را جدا کنید.

- مصرف آب انگور ، گریپ فروت ، پیاز ، سیب توصیه می شود.



- دریافت فیبر غذایی را از حبوبات ، سبزیجات ، جودوسر ، غلات کامل ، نان جو و سنگک افزایش دهید.



- ۳ بار در هفته ماهی مصرف شود..



- پنیرهای فرآوری کلا پرچرب هستند، با استفاده از شیر کم چرب ، پنیر را بصورت کم چرب و بی نمک تهیه کنید.
- با محدود کردن استفاده از غذاهای نفاخ و خیساندن حبوبات در آب ( به این صورت که از شب قبل حبوبات را در آب خیسانده و سپس کامل شستشو دهید ) فشار وارد بر قلب را کاهش دهید.