

## توصیه‌های لازم برای مبتلایان به بیماریهای

### قلبی - دیابتی:

#### فشارخون خود را کنترل کنید:

فشارخون بالا باعث افزایش بیشتر فعالیت قلب میشود و روند گرفتگی رگها را تسریع میکند.

برای کنترل

فشارخون استفاده از رژیم غذایی مناسب و کنترل وزن ضروری است.

#### وزن خود را کنترل کنید:

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشارخون است. یکی از بهترین روشها برای کاهش عوارض بیماریهای قلبی و دیابت، کمکردن وزن و رساندن آن به وزن

ایده‌آل است که این کار با گرفتن رژیم اصولی و صحیح، زیر نظر متخصص همراه با تحرک بدنی مناسب، میتواند انجام شود.

#### چربی(کلسترول) خون خود را کاهش دهید:

کلسترول نوعی چربی است که در ایجاد گرفتگی رگها نقش دارد. کلسترول دو نوع است: کلسترول بد یا LDL و کلسترول خوب یا HDL، باید غلظت LDL را در خون پایین آورد و بر

عکس غلظت HDL را بالا برد. برای این کار، استفاده از یک برنامه‌ی غذایی مناسب کاهش وزن، ورزش مناسب با توجه به شرایط شما و نکشیدن سیگار و استفاده از روغن مایع گیاهی مانند کولزا و کانولا بسیار کمک کننده است. ✨ سیگار نکشید، استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش کار قلب میشود. همچنین سیگار باعث غلیظ شدن خون شده و احتمال لخته را بیشتر میکند.

توجه: انجام فعالیتهای بدنی باید حتماً با مشورت

پزشک و با توجه به وضعیت بیماری قلبی شما

باشد.

✨ قبل از انجام هر فعالیت بدنی حتماً یک میان وعده‌ی سبک میل کنید.

★ توصیه‌های مهم غذایی:

★ مصرف مواد غذایی نفاخ باید محدود شود

مانند: کلم، گلکلم و هر غذایی که با خوردن آن احساس نفخ میکنید.

★ میزان نمک باید محدود شود:

✨ سدیم (ماده تشکیل دهنده نمک) بطور طبیعی در مواد غذایی مانند: شیر، پنیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و غیره وجود دارد و با مصرف این مواد مقداری سدیم وارد بدن می شود. بنابراین از مصرف غذاهای پرنمک مانند انواع سسهای آماده مثل: سس گوجهفرنگی، سسما یونز، سس فلفل و ...، انواع شورها مانند: خیارشور، زیتون و ...، غذاهای کنسرو شده و حاضری و سوسیس و کالباس خودداری کنید. ✨ سر سفره نمکدان نگذارید و اضافه کردن نمک به غذاهای آماده خودداری کنید. ✨ در ترکیب بسیاری از داروها سدیم وجود دارد، بنابراین هرگاه به هر دلیلی داروی جدیدی برای شما تجویز میشود، حتماً با پزشک متخصص در مورد مصرف آن به دلیل فشارخون یا ناراحتی قلبی خود مشورت کنید. ✨ برای کنترل چربی خون غذاهای چرب و سرخ شده مصرف نکنید. ✨ غذاهای شما باید آبپز یا کبابی باشد. ✨ از مصرف روغنهای جامد، کره، خامه، دنبه، روغن حیوانی بپرهیزید.

✚ روغنهای مایع را به مقدار کم میل کنید.

✚ شیر، ماست و لبنیات کمچربی مصرف کنید.

✚ مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست میل کنید.

✚ گوشتهای قرمز را به مقدار کم مصرف کنید،

هنگام مصرف کاملاً چربیهای آن را جدا

کنید.

✚ مغز، دل و جگر، کله و پاچه، لبنیات پر چرب،

بستنی، زرده تخممرغ، سوسیس و کالباس،

غذاهای کنسرو شده، سسهای چرب،

شیرینی، قند، شکر، مربا، عسل، نوشابه،

بستنی، شربت، نبات، کیکهای خامهدار و

غذاهای حاضری میل نکنید.

✚ روغن زیتون برای شما مفید است، به شرط

آن که خالص باشد و با سایر روغنهای مخلوط

نشده باشد. البته دقت کنید که در مصرف

آن زیاده روی نکنید. در ضمن روغن زیتون و

روغن مایع معمولی نباید هنگام طبخ

حرارت زیادی ببینند.

✚ الکل برای سیستم قلبی و عروقی شما مضر

است و باعث افزایش فشارخون مقاوم به درمان

میشود، از مصرف آن جداً خودداری نمایید.

✚ حبوبات مانند نخود، عدس، انواع لوبیا و

غیره برای شما مفید است، در حد معمول می

توانید میل کنید، البته حتماً قبل از مصرف حداقل

2 ساعت آنرا در آب خیسانده و پس از ریختن آب

آنرا کاملاً پخته سپس میل کنید.

✚ میوهها برای شما مفید است به شرط اینکه

تعداد آن محدود به 2-3 عدد در 24 ساعت باشد

و حتماً امکان با پوست میل شود.

✚ سبزیجات خام، پخته و سالاد بدون سس به

مقدار فراوان میل کنید.

✚ مصرف مواد غذایی نشاستهای مانند برنج،

نان، سیبزمینی، ذرت و غیره باید محدود باشد،

بهتر است جهت اطلاع از مقدار مصرف آن، با یک

متخصص تغذیه مشورت کنید. حتی الامکان از

نانهای سبوسدار مانند نان سنگک استفاده

کنید.

✚ مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت

خشک، خرمای خشک، کشمش نیز باید محدود

شود، مقدار آن را با نظر کارشناس تغذیه

خود تنظیم کنید.

## راهنمای رژیم غذایی در مددجویان قلبی- دیابتی



پمفلت آموزش مددجو