

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 رژیم‌غذایی 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

سدهم (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 سدهم وارد بدن می‌شود. بنابراین از مصرف غذاهای پرنمک مانند انواع سس‌های آماده مثل: سس گوجه‌فرنگی، سسمايونز، 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 اضافه‌کردن نمک به غذاهای آماده خودداری کنید.

در ترکیب بسیاری از داروها سدهم وجود دارد، بنابراین هرگاه به هر دلیلی داروی جدیدی برای شماتیک‌سازی 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 آپیز یا کبابی باشد.

از مصرف روغن‌های جامد، کره، خامه، دنبه، روغن حیوانی بپرهیزید.

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

میزان نمک باید محدود شود:

راهنمای رژیم غذایی در مددجویان قلبی- دیابتی



پمفت آموزش مددجو

- + 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 حتیالامکان با پوست میل شود.
- + سبزیجات خام، پخته و سالاد بدون سس به مقدار فراوان میل کنید.
- + مصرف موادغذایی 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 سنگ استفاده کنید.
- مصرف خشکبار مانند انجیرخشک، توت خشک، خرمای خشک، کشمش نیز باید محدود شود، مقدار آن را با نظر کارشناس تغذیه‌ی خود تنظیم کنید.
- + 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، زرد 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 روغنها 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.
- + الكل برای سیستم قلبی و عروقی شما مضر است و باعث افزایش فشارخون مقاوم به درمان میشود، از مصرف آن جداً خودداری نمایید.