



توصیه های تغذیه ای در باز توانی قلبی :

تهیه وتنظیم :دکتر مریم آریافر ،متخصص تغذیه بالینی

داشتن یک رژیم غذایی و سبک زندگی سالم موثرترین راهکار در پیشگیری و درمان بیماری های قلبی عروقی است. توصیه های زیر را در برنامه روزانه ی خود به کار ببندید

محدود کردن انرژی دریافتی:

انرژی دریافتی خود را از طریق مصرف کمتر نان و غلات و شیرینی و غذاهای پرچرب کاهش دهید. جهت مصرف کالری بیشتر فعالیت بدنی خود را نیز افزایش دهید.

روزانه از تمامی گروههای غذایی استفاده کنید:



یک رژیم غذایی سرشار از میوه وسبزی و غلات کامل داشته باشید .میوه ها وسبزی ها به تنظیم اشتها کمک می کنند.فیبر موجود در میوه وسبزی باعث کاهش کلسترول می شود .انتخاب میوه های تازه به عنوان میان وعده و نه به شکل کمپوت وکنسرو بسیار مفید بوده وآنتی اکسیدان وفیبر محلول موجود در آن ها از عوامل اصلی و موثر در کاهش کلسترول خون هستند .ویتامین C موجود در مرکبات وبتا کارتن موجود در سبزیجاتی مانند هویج از عوامل پیشگیری کننده از بیماری های قلبی می باشند .

فیبر محلول باعث کاهش کلسترول خون می شوند. این ترکیبات در انواع حبوبات، سبزیجات، میوه ها و غلاتی مانند جوی دوسر به فراوانی یافت می شوند .

مصرف اسیدهای چرب اشباع ، ترانس و کلسترول را در رژیم خود محدود کنید . برای این منظور برچسب مواد غذایی را مطالعه کنید و از خرید و مصرف مواد غذایی پرچرب خودداری نمایید .

هنگام پخت غذا ، تمامی چربی های قابل رویت ، مانند چربی مرغ و چربی گوشت قرمز را جدا کرده واز گوشت های لخم و بدون چربی استفاده کنید .

دو بار در هفته از ماهی به شکل بخار پز و یا کبابی استفاده کنید.

استفاده از منابع پروتئین گیاهی یک یا دو بار در هفته باعث کاهش چربی دریافتی می شود . به این منظور از حبوبات و یا سویا استفاده نمایید.

برای سالاد از آب لیموی تازه و یک قاشق مربا خوری روغن زیتون و یا کنجد به جای سس های سالاد استفاده کنید

شیر و لبنیات را از انواع کم چرب و یا بدون چربی مصرف نمایید و از مصرف انواع فرآورده های لبنی ، محلی و پرچرب پرهیز کنید .

غذاهای خود را به شکل بخار پز ، کبابی و آب پز تهیه نمایید و به هیچ عنوان از غذای سرخ شده استفاده نکنید . بهتر است به جای مصرف یک عدد تخم مرغ کامل ، دو عدد سفیده تخم مرغ مصرف نمایید.

مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های حاوی شکر و یا شربت ذرت را محدود کنید زیرا مصرف مداوم این ترکیبات باعث افزایش کالری دریافتی و اضافه وزن و چاقی می شود .

مصرف دو یا سه بار در هفته و هر بار حدود 30 گرم از انواع مغز ها مانند گردو، بادام و..... به سلامت قلب کمک می کند.

از مصرف انواع چربی های حیوانی مانند روغن دنبه ، و روغن زرد یا کرمانشاهی جدا خودداری کنید.