

اصول کلی رژیم غذایی در بیماران قلبی - عروقی
و فشار خون بالا

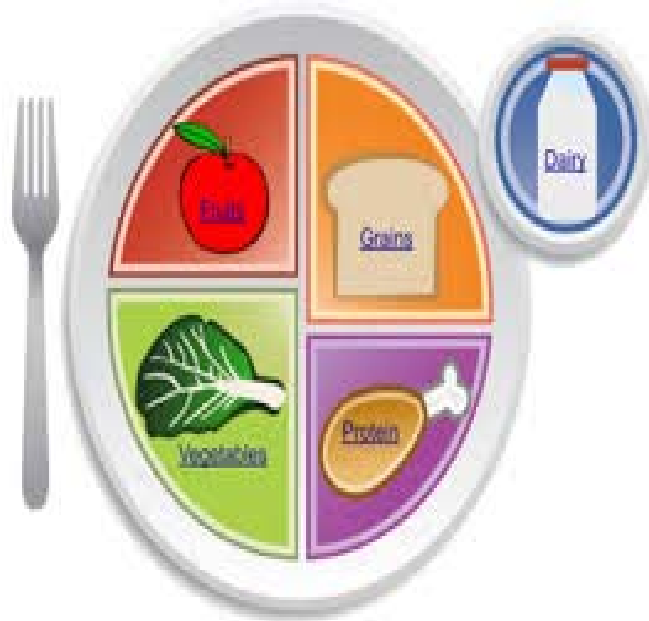
توجه به راهنمای برچسب غذایی

برای انتخاب محصول مناسب:

رنگ نمک و چربی و قند در برچسب غذایی
نباید قرمز باشد و نمک ترجیحا سبز باشد.

انرژی	۷۱ kcal
قند	۰ g
چربی	۷/۲ g
نمک	۰/۳ g
اسیدهای چرب ترانس	۰ g
پروتئین	۲ g

سهم گروه های غذایی در بشقاب سالم



اصول رژیم غذایی در بیماران
قلبی عروقی، فشار خون بالا

افزایش مصرف:

- سبزیجات و میوه‌ها به عنوان منبع غذایی پتاسیم، منیزیم، فیبر
- غلات کامل به عنوان منبع فیبر
- لبنیات کم چرب به عنوان منبع کلسیم و پروتئین
- ماهی و ماکیان به عنوان منبع پروتئین
- حبوبات، مغزیجات بدون نمک به عنوان منبع پتاسیم، منیزیم و فیبر
- جایگزین کردن روغن‌های سالم (زیتون، کانولا) با روغن های جامد و حیوانی

اجتناب از مصرف:

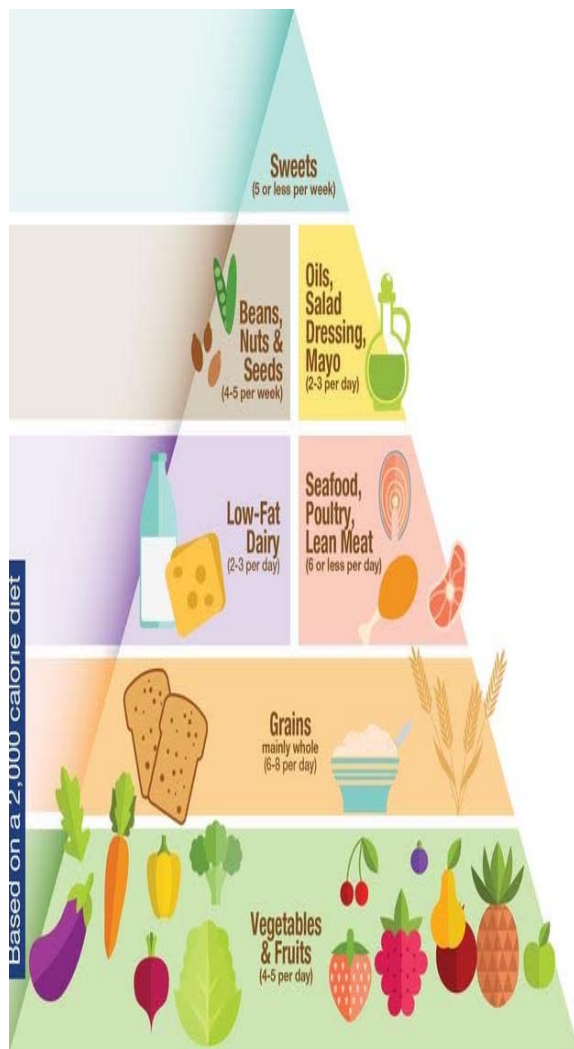
- اضافه کردن نمک به غذا سر سفره
- غذاهای آماده و رستورانی
- غذا های فراوری شده مثل سوسیس، کالباس
- غذاهای کنسروی: کنسرو ماهی، رب گوجه فرنگی، تمامی سس های صنعتی مثل سس سویا، سس کچاپ، سس باریکیو
- تنقلات شور: چیپس، آجیل شور، پفک
- ترشیجات و خیارشور

این رژیم غذایی یک الگوی تغذیه‌ای سالم با هدف کنترل فشار خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی می‌باشد که توسط مراجع علمی، طراحی و تایید شده است و بر مصرف منابع غذایی غنی از پتاسیم، کلسیم، منیزیم، فیبر و پروتئین های سفید مانند لبنیات کم چرب، تخم مرغ، ماکیان، ماهی ها همچون سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، مغزیجات و از طرفی بر کاهش مصرف نمک، چربی های جامد (روغن های حیوانی، مارگارین، کره) و گوشت قرمز تأکید می‌کند.

در صورت رعایت دقیق این رژیم (کاهش نمک، چربی اشباع و غذاهای فرآوری شده) انتظار می‌رود ظرف ۲ هفته فشارخون سیستولی و دیاستولی به طور چشمگیری کاهش یابد، طوری که ممکن است نیاز به داروهای کاهنده فشارخون کاهش یابد. همچنین این رژیم می تواند به بهبود عملکرد قلب و کنترل فشار خون، کنترل وزن، بهبود میزان چربی خون، بهبود قند خون و دیابت کمک کند.

توجه: این رژیم غذایی برای افراد با نارسایی کلیه ممکن است ممنوعیت داشته باشد و باید زیر نظر متخصص تغذیه تنظیم شود.

اصول رژیم غذایی در بیماران قلبی عروقی، فشار خون بالا



یک واحد از هر گروه

- غلات کامل: ۵ ق غ برنج یا یک کف دست نان
- سبزیجات: ۱ لیوان سبزیجات خام یا نصف لیوان سبزیجات پخته
- میوه ها: ۱ مشت بسته
- لبنیات کم چرب: ۱ لیوان شیر یا نصف لیوان ماست یا ۲ لیوان دوغ خانگی کم نمک
- ماهی و ماکیان: هر واحد ۳۰ گرم معادل یک قوطی کبریت
- حبوبات، دانه ها و مغز ها: نصف لیوان یا یک مشت بسته
- روغن ها: ۱ قاشق غذاخوری

سهیم گروه های غذایی در مردان (۲۰۰۰ کیلوکالری)

- غلات کامل: ۷-۸ واحد
- سبزیجات: ۴-۵ واحد
- میوه ها: ۴-۵ واحد
- لبنیات کم چرب: ۲-۳ واحد
- ماهی و ماکیان: ۴ واحد یا ۱۲۰ گرم
- حبوبات، دانه ها و مغز ها: نصف یا ۱ واحد
- روغن ها: ۲-۳ واحد

سهیم گروه های غذایی در زنان (۱۶۰۰ کالری)

- غلات کامل: ۶ واحد
- سبزیجات: ۳-۴ واحد
- میوه ها: ۴ واحد
- لبنیات کم چرب: ۲-۳ واحد
- ماهی و ماکیان: ۳-۴ واحد یا ۹۰-۱۲۰ گرم
- حبوبات، دانه ها و مغز ها: ۳ واحد در هفته
- روغن ها: ۲ واحد

