



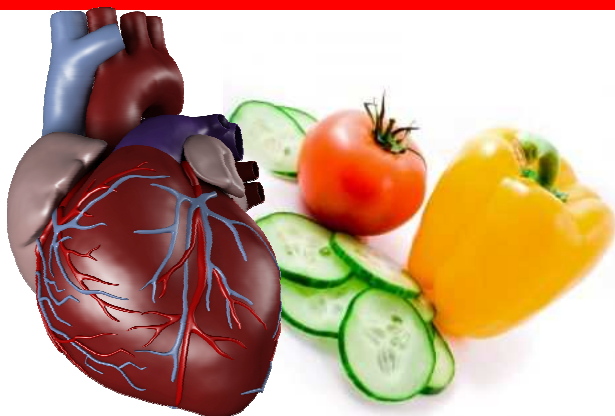
آموزش رعایت رژیم غذایی مجاز برای بیماران قلبی بعد از ترخیص

تلفن: ۸۸۰۸۶۰۸۱-۹

فکس: ۸۸۳۶۷۲۵۱

آدرس: شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن، بیمارستان آتیه

www.atiehhospital.ir



تهیه و تنظیم مطالب: سارا کجوری
طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه

غذاهای مجاز برای بیماران قلبی پس از ترخیص از بیمارستان

نمک

از مصرف غذاهای شور و پرنمک پرهیز شود زیرا نمک باعث افزایش فشار خون شده و این امر باعث بروز حمله قلبی و سکته مغزی می شود.

چربی

از مصرف غذاهای چرب و پرکلسترول مانند سرخ کردنی‌ها، کره، خامه، شیرینی‌ها و پرهیزید زیرا چربی منجر به افزایش فشار به قلب و خستگی زودرس آن و کندی عملکرد قلب می شود. در ضمن انباشته شدن چربی در دیواره عروق قلب باعث تنگی مجرای عروق و به دنبال آن کاهش خون رسانی به قلب و سایر اندام‌ها می شود.

میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات برای بدن ضروری می باشند. وجود این مواد برای سلامتی و شادابی بدن لازم است البته باید توجه داشته باشید که به بیماری‌های دیگر نظیر دیابت و اختلال انعقاد خون مبتلا نیستید.

گوشت

در مورد مصرف گوشت باید توجه داشته باشیم که وجود آن برای بدن ضروری است و حذف آن و مواد پروتئینی باعث ایجاد بیماری می شود.

توجه به نکات زیر در مصرف گوشت الزامی است:

- مصرف گوشت قرمز را کم کرده و به مصرف گوشت سفید روی آورید.
- گوشت سفید سالم‌تر و برای بدن مفیدتر است.
- از مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر خودداری کنید. چون مواد سموم را وارد بدن شما می کند.

الگوی روزانه برای مصرف غذا

- بهتر است حجم هر وعده غذایی را کم و تعداد آن‌ها را افزایش دهید.
- سعی کنید در میان وعده‌ها حتماً از میوه‌جات و سبزی استفاده کنید.
- سالاد به همراه روغن زیتون مفید است
- سعی کنید از غذای کنسرو شده استفاده نکنید
- از خوردن غذای نفاخ (هر ماده‌ای که ایجاد نفخ در بدن می کند) و سنگین (حلیم، کله پاچه و ...) خودداری کنید.

