

رژیم غذایی بیماریهای قلبی

بیماری کرونر قلبی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژینی و انفارکتوس (حمله قلبی) بروز می‌کند. آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می‌شود، تشکیل تدریجی رسوب‌های چربی یا پلاک‌ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ‌ها می‌باشد. این رسوب‌ها سبب محدود کردن عبور خون می‌شوند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگ‌ها (آترواسکلروز) می‌نامند.

اساس رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم است، فقط کنترل مقدار چربی، نمک و شیرینی مصرفی بسیار ضروری است.

استفاده زیاد از چربیهای جامد یا اشباع مثل روغن جامد، روغن نارگیل، روغن‌ها و کره‌های حیوانی، اینیات پرچرب کله پاچه، دل و جگر، سیراب شیردان، مغز، پوست مرغ و قسمت‌های چرب گوشت و مرغ، غذاهای چرب و غوطه‌ور در روغن مثل سرخ کردنیها، سس‌های چرب مثل مایونز، غذا، شیرینی و کیک‌هایی که خامه یا روغن زیادی در تهیه آنها بکار رفته است، باعث افزایش چربی یا کلسترول بد خون (LDL) می‌شود، اگر این کلسترول بالا رود بتدریج می‌تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق، سکتة قلبی یا سکتة مغزی شود.

برنامه سالم غذایی

از انواع گوناگونی از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید (روزانه ۹ واحد غذایی یا بیشتر).

از انواع گوناگونی از غذاهای غله‌ای شامل غلات سبوس‌دارونیز نخود و لوبیا استفاده کنید. (روزانه ۶ واحد غذایی یا بیشتر).

از محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، ماهی و گوشت مرغ بدون پوست استفاده کنید.

از روغن‌ها و چربی‌هایی استفاده کنید که چربی اشباع کم‌تر از ۲ گرم در هر قاشق غذاخوری داشته و فاقد چربی‌های ترانس باشند مثلاً کره گیاهی مایع، روغن زیتون و روغن کانولا.

مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع یا چربی ترانس بالا نظیر شیر کامل (پرچرب)، گوشت‌های قرمز چرب، روغن‌های حیوانی و روغن‌های نباتی جامد (هیدروژنه) را حذف کنید.

مصرف نوشیدنی‌های قندی و شیرینجات را محدود کنید چرا که کالری زیادی دارند.

میزان مصرف نمک خود را کاهش دهید.

- عموماً میوه‌هایی که رنگی‌تر می‌باشند، ویتامین‌های بیشتری (از جمله ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان) دارند. ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان مانع از تجمع پلاک در سرخرگ‌ها می‌گردند. تجمع پلاک در سرخرگ‌ها منجر به تصلب‌شرایین و سکتة مغزی می‌گردد.

- باید دانست که مصرف مکمل‌های ویتامینی به همان اندازه مصرف آنها در رژیم غذایی سالم اثرات مفید ندارد.

- باید مصرف گوشت قرمز را محدود نمایید و به گوشت قرمز به عنوان غذای جانبی و نه بخش اصلی وعده‌های غذایی خودتان نگاه کنید مثلاً مقادیر اندکی از گوشت قرمز را با ماکارونی، برنج یا سبزیجات مخلوط کنید.

- جگرهر چند غنی از آهن است اما حاوی کلسترول بالایی است و مصرف جگر در افراد سالم باید به شدت محدود گردد (مثلاً یکبار در ماه) ولی در بیماران قلبی ممنوع است.

- مرغ، بوقلمون، بلدرچین در صورتیکه پیش از پخت، پوست آنها برداشته شود حاوی چربی اندکی خواهند بود. در صورت مصرف غذای آماده، ساندویچ‌هایی که از گوشت‌های کم‌چربی (مرغ یا بوقلمون، همبرگر بوقلمون و گوشت لخم آب‌پز) تهیه می‌شوند بهترند.
- ماهی‌های چرب یک منبع غنی از پروتئین می‌باشند اما برخلاف سایر گوشت‌ها حاوی چربی‌های اشباع نیستند. حداقل میزان توصیه شده ماهی، هفته‌ای دو وعده غذایی است .
- حبوبات را می‌تواند منابع گیاهی پروتئین مانند لوبیا، نخود، عدس و سویا را به غذا افزود و آنها را جایگزین گوشت قرمز، طیور و ماهی نمود.
- زرده تخم مرغ غنی از کلسترول می‌باشد. پس مصرف زرده تخم‌مرغ را محدود کنید.
- لبنیات، حاوی پروتئین و کلسیم فراوان بوده و مواد مغذی شامل فسفر، نیاسین، ریوفلاوین و ویتامین‌های A و D را برای بدن تأمین می‌کنند.
- پنیر باید انواع کم نمک را انتخاب کنید .
- از بستنی‌های سنتی کم چرب استفاده نمایید. بستنی‌های صنعتی بویژه نوع خام‌های و پر چرب آن بسیار مضر می‌باشد.
- سعی کنید به ندرت از چربی‌ها و روغن‌ها استفاده کنید و غذاهایی را بیشتر مصرف نمایید که دارای مقادیر اندکی از کلسترول و چربی‌اشباع (مثل روغن نباتی جامد) هستند.
- بجای کره حیوانی از کره گیاهی استفاده کنید و ترجیحاً از آن دسته از کره‌های گیاهی استفاده کنید که حاوی استانول‌ها و استرول‌های گیاهی باشند.
- از سس مایونز و سس سالاد کم‌کالری استفاده کنید.
- از شیوه آشپزی همراه با مصرف کمتر روغن مانند آب پز کردن، کباب کردن، پختن در فر داخل کیسه‌های مخصوص آب پز کردن و یا بریان نمودن استفاده کنید.
- از نوشیدنی‌هایی مانند آب آشامیدنی، شربت عرقیات سنتی یا نوشیدنی بدون قند یا قند کم‌کالری، قهوه یا چای یا دم کرده‌های گیاهی بدون قند و شکر استفاده کنید.
- اگر در حال حاضر مبتلا به فشارخون بالا هستید ، کاهش مصرف نمک می‌تواند فشارخون شما را کاهش دهد و تأثیر برخی داروهای ضد فشارخون را افزایش دهد. و اگر در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا می‌باشید، ممکن است بتوانید از طریق مصرف کمتر نمک و تغییر رژیم غذایی از ابتلا به آن پیشگیری کنید .
- برای خوشمزه کردن غذاها بجای نمک از ادویه‌ها، پودر گیاهان خشک و طعم دهنده‌های طبیعی مانند لیمو یا آب لیمو، زعفران استفاده کنید. جهت بهبود طعم می‌توانید فلفل و یا سایر طعم دهنده‌های بدون نمک را امتحان کنید.
- مصرف بیش از حد الکل می‌تواند با مکانیسم‌های متعددی برای سلامتی کلی و قلبی عروقی مضر است.
- مواد غذایی فراوری شده مانند انواع کنسروهای گوشت، ماهی، سبزیجات، سوسیس و کالباس و..... سرشار از سدیم می‌باشند از مصرف آنها جدا خودداری کنید .

-محدود کردن حجم مایعات مصرفی در این بیماران یکی دیگر از فاکتورهای مهم رژیمی می باشد که باعث کم شدن میزان احتباس آب در بدن و کم تر شدن بار کاری قلب می شود . به همین منظور توصیه می شود این بیماران بیشتر از ۲-۱/۵ لیتر در روز مایعات (آب و آب میوه و شیر و سوپ و...) مصرف نکنند .

-افراد فشار خونی ، بادام ، جوانه گندم ، خمیر یا پوره بادام ، انواع سبزی و آب سبزی های معطر ، بیشتر استفاده کنند .

مصرف قند و شکر ، عسل ، خرما و تمام مواد غذایی شیرین و نشاسته ای باید کنترل شود . چون شیرینی زیاد موجب چاقی ، افزایش تری گلیسیرید خون ، افزایش قند خون و بیماری دیابت یا مرض قند خون می شود .

مصرف شیر و ماست کم چرب ، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک به مقدار ۳۰ گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز است .

مصرف سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد ولی زرده تخم مرغ نباید بیشتر از دو عدد در هفته مصرف شود.

مصرف دانه سویا ، کنجد ، سیوس گندم ، دانه آفتابگردان ، نخود ، لوبیا سفید ، عدس ، بادام ، بادام هندی ، فندق و برگه زردآلو همراه با مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات ، توتها ، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به تامین آهن بدن کمک می کند .

در مصرف فلفل تند و مواد کافئین دار مثل قهوه ، شکلات و چای غلیظ که می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند ، زیاده روی نفرمائید .

در صورت نداشتن حساسیت شخصی ، مصرف ادویه ها و ترشی ها در حد معمول بلامانع است .

استفاده زیاد و دایمی از انواع نوشابه ها بسیار مضر است ، روغ کم نمک را جایگزین نوشابه ها کنید .

افزایش وزن موجب وارد آمدن فشار زیادی برقلب و سایر اعضای بدن می شود . جهت جلوگیری از چاقی علاوه بر کنترل تغذیه خود ، حتماً روزی ۳۰ دقیقه نرمش و پیاده روی کنید .

توجه کنید که علاوه بر چربی خون و فشار خون بالا، کشیدن سیگار ، استرس و فشارهای زندگی ، عدم تحرک ، چاقی ، قند خون بالا و زمینه های ارثی می توانند سبب ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی شوند. د را دریافت کرده و رعایت نمایید

از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم؟

گوشت و فرآورده های آن، لبنیات پرچربی و کره، غنی از نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح ال دی ال در خون می شوند. مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند.

همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی بکار رفته در آنها سبب افزایش سطح ال دی ال می شود.

انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک (سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می باشد. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون کمک می کند.

چند نکته:

به سیگاری‌ها توصیه می‌شود که به ترك سیگار مبادرت ورزند زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می‌شود. با مصرف سیگار توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می‌یابد.

استرس از طریق اصول رژیم غذایی در بیماران با انسداد عروق کرونری یا سابقه سکته قلبی عبارت است از :

پرهیز کامل از روغن های اشباع (مانند روغن نباتی جامد و دنبه حیوانی) و غذاهای پر کلسترول مانند کله پاچه ، مغز ، جگر ، دل و گلوه ، زرده تخم مرغ و...

محدود کردن نمک (سدیم) رژیم غذایی: (حذف غذاهای پرنمک، مانند چیپس سیب‌زمینی، سوپ یا غذاهای کنسرو شده، گوشت یا ماهی نمک سود، حذف نمک در سر سفره به غذا)