

اشاره ؛

شماره تلفن مستقیم دفتر ریاست
بی‌مارستان : 2237294 -
0172

شماره تلفن همراه ریاست بی‌مارستان
: 09113720038

شماره تلفن همراه بی‌مارستان (خط
ویژه تماس بی‌ماران برای اظهار
نظرات): 09373744484

آدرس ای‌میل بی‌مارستان :

[Borzuyeh212@yahoo.com](mailto:borzuyeh212@yahoo.com)
[m](mailto:borzuyeh212@yahoo.com)

سامانه پیام کوتاه دانشگاه :
30006738

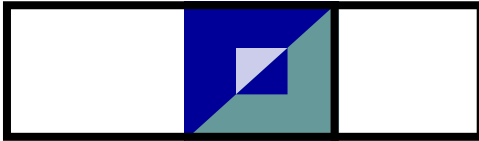
هرگونه انتقاد و پیشنهاد خود در زمینه بهتر
شدن خدمات بی‌مارستانی ، از طریق سیستم
های ارتباطی فوق منعکس کنید.

پذیرای دیدگاه های سازنده شما هستیم .

با آرزوی بهبودی و سلامت برای بی‌ماران
واحد حاکمیت بالینی بی‌مارستان برزویه

بنابراین سعی کنید حین صرف و پخت
غذا، از اضافه کردن نمک اضافی و مصرف
مواد غذایی نمک سود شده مثل آجیل
های شور خودداری کنید.

بیماری های قلبی و رژیم غذایی با
یکدیگر رابطه تنگاتنگ دارند. یک
رژیم غذایی خوب نه تنها کلا برای
بدنتان مفید است بلکه از فشار
وارد بر قلب تان نیز می کاهد.



بیمارستان برزویه کبکدکوس

رژیم غذایی بیماران قلبی

واحد حاکمیت بالینی

دفتر آموزشی

تأسیسات ۱۳۹۱

TEL : 2237294

رژیم غذایی بیماران قلبی

شکی وجود ندارد که بیماری قلبی و رژیم غذایی با یکدیگر مرتبط هستند. می توان به سادگی با رعایت یک رژیم غذایی سالم، خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش داد. به دلیل این اصل شناخته شده، اکثر مردم مایلند بیشتر در مورد یک رژیم غذایی سالم که عملکرد قلب را بهبود می بخشد اطلاعات کسب کنند. در ادامه مطالب مفیدی راجع به رژیم های غذایی مناسب و سازگار با قلب را مرور می کنیم.

اولین مطلبی که باید بدانید این است که یک رژیم غذایی سالم و خوب واقعا چه نوع رژیمی است. یک رژیم خوب و مناسب، رژیمی است که دارای پروتئین متعادل، چربی های غیراشباع، کربوهیدرات، میوه و سبزیجات است. به گزارش ایزابین آرتیکلز، پروتئین ها باید از گوشت های کم چرب، ماهی و فراورده های لبنی تأمین شوند.

کربوهیدرات ها در غذاهایی که حاوی نشاسته

هستند مانند نان و ماکارونی یافت می شود.

به راستی چگونه مواد غذایی مصرفی می تواند

بر سلامت قلب تأثیر گذارد؟

یک رژیم غذایی خوب می تواند به کاهش فشارخون کمک کند و علاوه بر این، قادر است میزان چربی بد خون (کلسترول ldl) را کاهش و چربی خوب خون (کلسترول hdl) را افزایش دهد. این موضوع بسیار حائز اهمیت است زیرا کلسترول hdl چربی را از قلب به کبد- محل پردازش آن- منتقل خواهد کرد. رژیم غذایی خوب می تواند وزن شما را در بهترین شرایط نگاه دارد و در این صورت قلب تحت فشار وزن اضافه قرار نمی گیرد. به علاوه اگر شما از یک برنامه غذایی خوب برخوردار باشید و در عین حال به حمله قلبی دچار شوید، شانس بیشتری برای نجات از آن خواهید یافت. این گزارش می افزاید، منظم خوراک نخستین گام برای رعایت یک رژیم سالم است. شما باید ضمن عمل به این نکته، میزان غذاهای شیرین مصرفی خود را نیز کاهش دهید. ثابت شده است که مواد غذایی حاوی کربوهیدرات ها کندتر انرژی آزاد می کنند

یعنی اینکه بعد از خوردن این نوع مواد سطح قند خون شما به طور ناگهانی بالا نمی رود. به همین دلیل شما باید مصرف غذاهای شیرین را تقلیل دهید.

چربی موجود در این رژیم نیز یکی از نکات مهم دیگر است که باید به آن توجه شود. بدن شما در طول روز به مقدار اندکی چربی نیاز دارد، اما همان طور که می دانید اکثر مردم بیش از میزان مورد نیاز بدن چربی مصرف می کنند. چربی های اشباع نمی توانند به راحتی چربی های غیراشباع هضم شوند و در نتیجه میزان چربی عروق خونی را افزایش می دهند.

نکته ای که اکثر مردم از آن بی اطلاع هستند این است که آنها باید مصرف نمک را نیز کاهش دهند. رژیم غذایی پرنمک، فشار خون را بالا می برد و این عارضه یکی از فاکتورهای خطرآفرین برای قلب به شمار می رود. فشار خون بالا قلب را وادار می کند که برای تسهیل جریان خون سخت تر کار کند که به مرور زمان باعث ضعف عروق و تشکیل لخته می شود. هر چیزی را که می خوریم حاوی نمک است، از این رو ممکن است ارزیابی میزان نمک مصرفی کار بسیار دشواری باشد؛