



توصیه می شود مصرف مواد قرار گرفته در بالای هرم مثل قند، شکر و روغن به ویژه انواع هیدروژنه یا جامد و همچنین خیارشور، مواد و چاشنی های شور یا شیرین، نوشابه ها، آب میوه های تجاری و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال باید به حداقل رسانده شود.

چاقی چیست؟ اضافه وزن و چاقی از مشکلات شایع ناشی از زندگی ماشینی و کم تحرکی است. چاقی به وجود بیش از حد مجاز توده چربی در بدن گفته می شود. معمولاً دور کمر بیشتر از 88 سانتی متر در زنان و بیشتر از 102 سانتی متر در مردان را چاقی شکمی می نامند این نوع چاقی ارتباط مستقیمی با ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی دارد.



چگونه وزن خود را ارزیابی کنیم؟

گروه نان و غلات: قاعده هرم (پایین هرم) شامل غلات، نان، سیب زمینی است. هر واحد به معنی 30 گرم نان حدود یک کف دست نان سنگک، بربری یا تافتون یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته شده است.



گروه سبزیجات: هر واحد شامل یک لیوان (240 سی سی) سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته یا خرد شده است. پیاز، خیار، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، اسفناج، تره، ریحان، کدو، بادمجان، قارچ و ... از این گروه هستند.

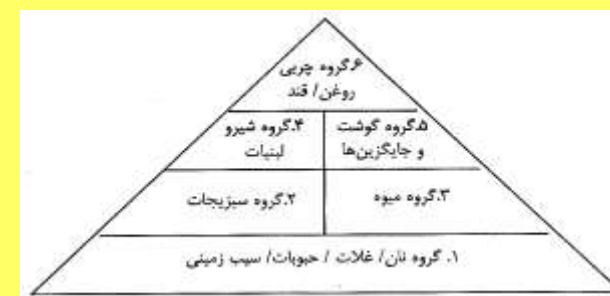
گروه میوه جات: هر واحد معادل یک عدد میوه تازه متوسط مثل سیب، گلابی یا پرتقال و یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور یا انار است.

گروه شیر و لبنیات: هر واحد معادل یک لیوان شیر یا ماست و یا 45 گرم پنیر است. (لبنیات کم چربی توصیه می شود).

گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها: هر واحد شامل 60-90 گرم گوشت پخته یا 1/5 لیوان حبوبات پخته است. هر 30 گرم گوشت معادل یک تخم مرغ یا یک سوم لیوان مغز (گردو، بادام، پسته و ...) است. جدا کردن چربی گوشت قرمز و پوست مرغ.

تغذیه در درمان و کنترل بیماریهای قلب و عروق نقش بسیار مهمی دارد. بخصوص در کنترل فشار خون بالا و پیشگیری از گرفتگی عروق یکی از اساسی ترین فاکتورها می باشد. استفاده از یک برنامه غذایی مناسب از بیماریهای زیر پیشگیری می کند: سوء تغذیه، پوکی استخوان، فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت، سکنه های قلبی و مغزی، سرطان ها.

گروههای اصلی غذایی کدامند؟



رعایت تنوع و تعادل در مواد غذایی از اصول تغذیه صحیح می باشد بهتر است از 5 گروه اصلی مواد غذایی یعنی نان و غلات، سبزیجات، میوه جات، شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات استفاده شود. مواد غذایی هر گروه دارای ارزش تقریباً مشابهی هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد ولی نباید غذای یک گروه را جایگزین گروه دیگری نمود یعنی نان را نمی توان جایگزین میوه یا گوشت کرد.

مصرف صحیح روزانه غذا چقدر است؟

هرم غذایی الگویی کلی در مورد مصرف صحیح روزانه غذا ارائه می دهد. در مورد رژیم غذایی در افراد و شرایط خاص، مشاوره با متخصصین لازم است برای درک بهتر ارزش مواد غذایی می توان از هرم غذایی استفاده نمود.



مرکز آموزشی درمانی امین

تغذیه در بیماران قلبی و عروقی



جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه

نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

7- به حداقل رساندن مصرف مواد حاوی قند و شکر مثل شیرینی ها، نوشابه، آبمیوه تجارتي یا پودر آبمیوه

8- به حداقل رساندن مصرف چربی های هیدروژنه و جامد و استفاده از روغن مایع

9- انتخاب و تهیه غذاهای بدون نمک یا با نمک اندک به وسیله حذف نمکدان از سر سفره عدم استفاده از خیارشور و سایر شورها

10- به حداقل رساندن غذاهای فوری (fast food) و آماده که اغلب شور، چرب، شیرین و یا سرخ شده هستند.

نکات مهم در مورد سلامتی قلب کدامند؟

* برخی از عوامل خطر برای بیماریهای قلبی عروقی عبارتند از سن، جنسیت مذکر، دیابت یا بیماری قند خون، سطح بالای کلسترول کلی (Tchol) و کلسترول بد خون (LDL)، سطح پایین چربی خوب خون (HDL)، فشار خون بالا، سابقه خانوادگی بیماری قلبی (در بزرگسالان جوانتر)، سیگار کشیدن.

* فعال تر باشید. مسیرهایی را که معمولاً با استفاده از اتومبیل طی می کنید پیاده روی کنید.

* 3 اصل مهم سلامتی:

* خوردن مواد غذایی سالم

* فعال بودن از نظر جسمانی

* عدم مصرف دخانیات (سیگار و ...

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	تغذیه در بیماران قلبی و عروقی
تهیه کننده	واحد آموزش به بیمار
تأیید کننده علمی	خانم دکتر کفعمی
سمت	مدیر گروه قلب
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت و بازنگری	PE-NUT-12
	1402-1403

برای ارزیابی وزن بدن از شاخص توده بدنی استفاده می کنیم شاخص توده بدنی از تقسیم وزن (برحسب کیلوگرم) بر قد به توان 2 (برحسب متر) بدست می آید.

$$(BMI) = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)}}$$

طبقه بندی وضعیت بدنی افراد بزرگسال براساس شاخص توده بدنی

طبقه بندی	نمایه توده بدن
لاغر	$< 18/5$
وزن طبیعی	$18/5 - 24/9$
اضافه وزن	$25 - 29/9$
چاقی درجه 1	$30 - 34/9$
چاقی درجه 2	$35 - 39/9$
چاقی شدید	≥ 40

اصول تغذیه صحیح برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی کدام است؟

1- ایجاد تعادل میان انرژی دریافتی و فعالیت بدنی برای رسیدن به وزن طبیعی یا حفظ آن.

2- مصرف رژیم غذایی غنی از سبزیجات و میوه ها.

3- مصرف غذاهای سرشار از فیبر مثل گندم سبوس دار، جو، چاودار، سبزیجات و میوه ها به جای آبمیوه

4- مصرف ماهی حداقل دوبار در هفته

5- محدود کردن مصرف چربی های اشباع به کمتر از 70٪ انرژی روزانه، چربی ترانس به کمتر از 1٪ انرژی روزانه و کلسترول به کمتر از 300 میلی گرم روزانه.

6- استفاده از پروتئین های گیاهی مثل حبوبات، گوشت سفید و گوشت قرمز بدون چربی