



پارستان خشتیه حشمتیان نامین

## تغذیه در CHD یا بیماری عروق کرونری قلب



واحد تغذیه

پاییز ۱۳۹۵

کد پمفلت : ۸۶/پ/۹۵

- از مصرف ادویه جات تند مثل فلفل تند و مواد غذایی حاوی کافئین از جمله قهوه ، کاکائو، شکلات، نوشابه و چای پر رنگ خودداری کنید چون این مواد ضربان قلب را افزایش می دهند.

- مواد غذایی غنی از کاتچین ها (نوعی آنتی اکسیدان) مانند انگور قرمز، چای بویژه چای سبز و روغن زیتون را مصرف کنید .

- از مصرف چربی گوشت ها ، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پر چرب، سس مایونز، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز گوسفند، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید .

روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی در سطوح صاف داشته باشید و این پیاده روی نباید به نحوی باشد که باعث درد قفسه سینه شود

- از مصرف دخانیات و الکل خودداری کنید .

منابع : کراس ۲۰۰۸

تهیه کننده : کارشناس تغذیه : پ سلیمانی

♦ آدرس سایت پارستان خشتیه نامین

♦ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

واحد آموزش به بیماران روزهای یکشنبه و سه شنبه شماره تماس : ۶۳-

۴۶۲۵۹۰۶۱

- از مصرف مواد غذایی زیر به دلیل داشتن نمک زیاد خودداری کنید :

خیار شور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار و به طور کلی هر غذای آماده ای که در تهیه ی آن نمک به کار رفته است .

- جهت بهبود طعم غذاها از آبلیمو طبیعی (فاقد نمک)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی، سبزیجات معطر مانند آویشن، نعناع، شوید و غیره استفاده نمایید .

- مصرف قند، شکر، عسل، مربا، خرما و تمام مواد شیرین و نشاسته ای (سیب زمینی، باقلا، نخود فرنگی، ذرت، ماکارانی و ...) باید محدود شود .

- فرآورده های سویا همچون کره سویا یا آجیل سویا را مصرف کنید

**CHD** یا بیماری عروق کرونری  
قلب:

هنگامی که یک پلاک چسبنده (مثلاً تجمع کلسترول) در داخل عروق کرونری تشکیل می شود، این بیماری رخ می دهد. این پلاک باعث باریک و سخت شدن سرخ رگها و کاهش جریان خون می گردد که تصلب شرایین (آترواسکلروزیس) نام دارد.

علائم بیماری عروق کرونری  
قلب:

در اکثر مواقع به صورت درد سینه یا احساس فشار، سوزش یا تنگی در قفسه سینه می باشد که ممکن است به قدری شدید باشد که عده ای این درد را به عنوان بدترین درد در طول زندگی توصیف کنند.

فاکتورهای مستعد کننده بیماری  
عروق کرونری:

جنس (مردان نسبت به زنان خطر ابتلای بالاتری دارند)، سن (با افزایش سن شانس بیماری عروق کرونری افزایش می یابد)، وراثت، فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت (قند خون بالا)، کشیدن سیگار،

نداشتن فعالیت ۱ ترس و خشم .

درمان بیماری عروق کرونری  
قلب:

درمان دارویی، گذاشتن استنت (فنر)، باز کردن عروق با بالن، عمل جراحی باز قلب (CABG)

توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از بیماری عروق کرونری  
قلب:

- کاهش وزن تا رسیدن به وزن نرمال

- مصرف نان های سبوس دار (سنگک، بربری و نان جو) و غلات کامل

- مصرف میوه ها: مصرف روزانه منابع فیبر محلول همچون سیب، مرکبات (پرتغال، گریپ فروت)، توت فرنگی، آلو، تمشک، شفتالو، شلیل، گلابی، موز، هلو

- مصرف سبزی ها: مصرف روزانه انواع سبزیجات برگ سبز و تیره (انواع کلم، کاهو، فلفل دلمه ای، هویج و ...)

- مصرف فرآورده های لبنی: از لبنیات کم چرب استفاده کنید و مصرف فرآورده هایی همچون کره، سرشیر و خامه را از لیست غذایی خود حذف کنید.

- محدود کردن زرده تخم مرغ به حداکثر ۲ عدد در هفته و به صورت آبپز (مصرف سفیده مجاز است)

- گوشت ها: بیشتر گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید (مرغ، ماهی و بلدرچین) باشد و هفته ای حداقل دو مرتبه ماهی های سرشار از امگا ۳ (ماهی ساردین، ماهی آزاد و ...) نه کنسرو ماهی مصرف کنید.

- روغن ها: از مصرف روغن های جامد، روغن حیوانی و گوسفند، دنبه، سس های چرب و کره گیاهی (به دلیل داشتن اسیدهای چرب ترانس) خود داری کنید و روغن های مایع (روغن هسته انگور، زیتون، کنجد، سویا، آفتابگردان و کلزا) را مصرف کنید.

توجه: بهترین روغن مایع، کانولا یا کلزا می باشد.