

راهنمای رژیم غذایی کم نمک و کم چربی

- تغذیه سالم شرط اساسی سلامت انسان است. با رعایت رژیم غذایی متنوع و متعادل می توانید از ابتلا به بیماریهای قلبی، دیابت و پیشگیری نمایید. برای این منظور در انتخاب مواد غذایی دقت فرمائید و به توصیه های زیر توجه کنید:
- برنامه غذایی بر اساس نیازهای بدنی افراد تنظیم می شود که بستگی به وزن، قد، جنس، نوع فعالیت و نوع بیماری دارد برای این منظور ابتدا باید وزن مطلوب خود را بشناسیم. برای رسیدن به این وزن باید بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی تعادل برقرار شود.
- یک رژیم خوب، رژیمی است که در آن از تمام گروههای غذایی به مقدار لازم و کافی و در ساعات مشخص مصرف شود.
- وعده های غذایی (صبحانه، ناهار، شام) خود را سر ساعت میل نمائید و بین وعده های اصلی ۳ تا ۴ میان وعده داشته باشید.
- در میان وعده ها می توانید از میوه ها، خشکبار، آجیل کم نمک و یا شیر کم چرب استفاده نمائید.
- مصرف روغن را کاهش داده، از غذاهای چرب و سرخ کرده پرهیز و بیشتر از روشهای بخارپز، آبپز، کبابی استفاده نمائید.
- مصرف گوشت قرمز را محدود و از گوشت سفید (پرندگان و ماهی ها) استفاده نمایید.
- اجتناب از چربی های ترانس موجود در غذاهای فرآوری شده مثل فست فودها و شیرینی های صنعتی
- روزانه می توانید ۸ - ۶ قاشق مرباخوری از روغن های مفید مثل روغن زیتون، کانولا، کلزا، هسته انگور استفاده نمائید.
- ۲ بار در هفته در وعده های غذایی بجای گوشت از پروتئین های گیاهی مثل حبوبات و سویا استفاده نمائید.
- بجای نمک از سبزیجات خشک (نعناع، زیره و.....) آبلیمو، آبغوره، سرکه سیب استفاده نمائید تا عطر و طعم غذا تغییر یابد.
- افزایش مصرف فیبرها مانند جوی دوسر، حبوبات و سبزیجات، دانه چیا و بذر کتان

- برای طعم دادن به سالاد از سس ماست که با ماست کم چرب، روغن زیتون، آبلیمو یا آبغوره و سبزیجات معطر تهیه می شود، استفاده نمائید و از سس مایونز تا حد امکان اجتناب کنید.
- هر روز از سبزیجات چه بصورت تازه و چه بصورت پخته یا خشک شده استفاده نمائید.
- روزانه ۸ لیوان مایعات بنوشید که ۴ لیوان آن آب و بقیه شیر، دوغ کم نمک و آبمیوه و..... باشد.
- چای، کم رنگ و بدون قند یا شکر میل شود. می توانید از میوه های خشک مثل کشمش و توت خشک (چند عدد) همراه چای استفاده نمائید.
- برای جلوگیری از داشتن اضافه وزن از خوردن شیرینی، شکلات، نوشابه، دسرهای شیرین مثل حلوا، پرهیز نمائید.
- حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای بهبود و حفظ سلامتی توصیه میشود.
- پیاده روی بهترین و ساده ترین فعالیتی است که تمام افراد در هر زمانی قادر به انجام آن هستند. در صورتی که به علت وزن زیاد یا کمر درد یا پادرد نمی توانید پیاده روی کنید، می توانید این کار را در استخر انجام دهید.
- داشتن خواب کافی (۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه مفید می باشد)
- کنترل استرس با مدیتیشن و تنفس های عمیق
- پرهیز از مصرف سیگار و مشروبات الکلی





پارستان تخصصی قلب و عروق جوادالانبر (ع)

تغذیه سالم برای داشتن قلب سالم



شماره سند : TR/QI/120

تاریخ صدور: ۰۳/۰۹/۲۰

تاریخ بازنگری: ۰۵/۰۹/۰۱

ویرایش: ۰۴

گروههای غذایی	مواد غذایی که میتوانید استفاده کنید	مواد غذایی که باید پرهیز نمایید
گروه گوشت و مواد پروتئینی: منبع مهم پروتئین ، آهن و مواد معدنی	گوشت سفید : انواع پرنده ها بدون پوست (مرغ ، بلدرچین ، بوقلمون) انواع ماهی ها ، گوشت قرمز: ناحیه مغز ران و راسته-گوشت چرخ کرده بدون چربی-کباب برگ، بختیاری، جوجه کباب، همبرگر تهیه شده با گوشت بدون چربی، روزانه ۲ عدد گردو یا ۱۰ عدد پسته یا بادام، مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ آب پز به صورت کامل و استفاده سفیده بیشتر بلامانع است . حبوبات (عدس ، ماش، نخود و انواع لوبیا)	گوشتهای چربی دار: ناحیه دنده و گردن ناحیه بال و پشت پرنده کنسرو ماهی ، ماهی شور و دودی، کله پاچه ، سیرابی ، مغز و زبان ، جگر، کباب کوبیده ، سوسیس و کالباس غذاهای آماده و رستورانی، پیراشکی سرخ شده در روغن ، پیتزا ، آجیل شور ، غذاهایی که تخم مرغ زیاد دارد (کوکوسیب زمینی)
گروه نان و غلات: منبع مهم انرژی، ویتامینهای گروه ب و فیبر غذایی	نانهای سبوسدار، جو، ذرت، برنج، ماکارونی، کیک خانگی بیسکویت سبوسدار	نانهای شیرین و روغنی، دونات ، کیک و شیرینی های خامه ای شیرینی دانمارکی و زولبیا و بامیه
گروه سبزیجات: منبع مهم ویتامینها ، املاح والیاف گیاهی	سبزیجات خام : انواع سالاد فصل و سبزی خوردن هویج و گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای سبزیجات آبپز: انواع سبزیجات خورشتی (لوبیا و کدو سبز، کرفس ، کنگر ، بامیه)	اسفناج ، کلم ، گل کلم ، برگ چغندر سالاد شور ، خیار شور و زیتون شور سبزیجات سرخ شده در روغن یا پخته با خامه
گروه میوه ها: منبع مهم ویتامین C، A و الیاف گیاهی (روزانه در ۳ نوبت می توانید از گروه میوه ها انتخاب کنید)	ترجیحا میوه هارا با پوست میل نمایید میوه های درختی ۱ عدد متوسط هندوانه، طالبی، آناناس تکه شده یک لیوان میوه های شیرین مثل : انگور و توت نصف لیوان، آلبومیه نصف لیوان، نصف موز، کشمش ۲ قاشق غذا خوری زرد آلو یا خرما ۳ عدد	کمپوت و آبمیوه های صنعتی، خشکبار شور یا خیلی شیرین ، شربت غلیظ و مربا
گروه لبنیات : منبع مهم کلسیم، فسفر، ویتامینها ی A، D، B (۲-۳ لیوان در روز توصیه میشود)	شیر ، ماست ، پنیر از نوع کم چرب	خامه ، سر شیر ، پنیر خامه ای ، کشک ، پنیر پیتزا، بستنی
روغن ها: منبع مهم انرژی ویتامین E (۶-۸ قاشق مرباخوری در روز)	روغن های مایع گیاهی مانند : روغن های زیتون ، هسته انگور ، کنجد ، کانولا ، ذرت ، سویا	روغن های جامد نباتی ، روغن های حیوانی، کره ، دنبه و سس مایونز
دسرها (در صورت تمایل کم مصرف شود)	فرنی، شیربرنج با عسل، ژله	حلوا، سوهان، شکلات کاکائویی