



رژیم غذایی بیماران قلبی عروقی

میوه ها: هدف سه واحد در روز

اندازه هر واحد : حدود ۱۰۰ گرم

مثال : یک میوه متوسط ، یا نصف لیوان میوه تازه یا یک چهارم لیوان میوه خشک یا نصف لیوان آبمیوه ۱۰۰٪ طبیعی ولی بهتر است میوه مصرف نمایید.

سبزیجات:

هدف ۳ تا ۴ واحد در روز است

اندازه هر واحد حدود ۱۰۰ گرم

مثال : یک لیوان سبزی برگدار خام، نصف لیوان سبزی خرد شده خام یا سبزی پخته یا آب سبزی مصرف سیب زمینی را به نصف لیوان یا کمتر محدود کنید

غلات :

هدف سه واحد در روز (به جای غلات تصفیه شده)

اندازه هر واحد حدود ۵۰ گرم

مثال: یک برش نان سبوس دار یا یک لیوان غلات صبحانه پرفیبر، نصف لیوان برنج قهوه ای، پاستا یا غلات کامل پخته

مغزها : هدف ۴-۵ واحد در هفته است

اندازه هر واحد : حدود ۲۸ گرم است.

ماهی و غذاهای دریایی :

هدف دو واحد در هفته (ترجیحا ماهی های چرب)

اندازه هر واحد حدود ۱۰۰ گرم است و نباید ماهی های سرخ شده یا سوخاری مصرف شود.

لبنیات:

هدف : ۲-۳ واحد در روز است

اندازه هر واحد یک لیوان شیر یا ماست یا ۴۵ گرم پنیر

روغن های گیاهی:

هدف : ۲-۶ واحد در روز

اندازه هر واحد حدود یک قاشق چایخوری روغن (مثلا در پخت یا سالاد) یا یک قاشق غذاخوری مارگارین گیاهی

مواد غذایی که باید کمتر مصرف شود

غلات تصفیه شده و نشاسته ها

توصیه شده به حداقل برسانید (هر واحد معادل یک اونس، مثل یک برش نان یا یک کاسه غلات صبحانه

گوشت های فرآوری شده :

(مانند بیکن ، سوسیس، هات داگ، گوشت های آماده)

توصیه: پرهیز کنید یا حداکثر محدود (تا یک واحد در هفته) و اندازه هر واحد حدود ۱۰۰ گرم است.

غذاهای حاوی روغن های گیاهی نیمه هیدروژنه (چربی ترانس صنعتی) توصیه می شود کاملا پرهیز کنید.

نوشیدنی های شیرین شده با قند، شیرینی ها و محصولات قنادی

توصیه: پرهیز یا حداکثر مصرف محدود در هفته ۵ واحد

مثال: هر واحد یک شیرینی کوچک- دونات یا مافین یک برش کیک

تعادل انرژی:

غذاهای سالم که بالا لیست شده را مصرف کنید، اندازه وعده های ناسالم را کاهش دهید، فست فود و غذاهای آماده را کمتر بخورید فعالیت بدنی را افزایش دهید، زمان تماشای تلویزیون را محدود کنید و خواب کافی ۷ تا ۸ ساعت داشته باشید.

تهیه : تیرماه ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir

منابع : کتاب پرانوالد ۲۰۲۲