



دانشگاه صنعتی نفت و گاز

## مراقبت های تغذیه ای در بیماری های قلبی - عروقی

تهیه کننده:

عظیمه حسن پور

کارشناس ارشد علوم تغذیه و رژیم درمانی

بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر و خارگ

آموزش و پژوهش

واحد تغذیه و آموزش سلامت بیمارستان توحید جم

تابستان ۱۳۹۹

بازنگری: تابستان ۱۴۰۱



### منابع:

1. Krauses Food & the Nutrition Care Process, 14 th edition,(2017)
2. Braun Walds Heart Disease, 10 th edition, (2015) a text book of cardio vascular medicine.
3. Recommended Dietary pattern to Achieve Adherence to the American heart Association/American College Cardiology of (AHA/ACC/guidelines)/2016/10/27

بهترین مداخله رژیمی در بیماری قلبی این است که چربی‌های اشباع و اسیدهای چرب ترانس را کاهش دهید.

اسیدهای چرب ترانس به خصوص در روغن‌های نباتی هیدروژنه (روغن جامد و کره گیاهی یا مارگارین) و روغن‌های سرخ کردنی تجاری (که در تهیه شیرینی‌ها و بیسکویت‌ها یا میان وعده‌های آماده مثل چیپس و پفک استفاده می‌شود) وجود دارد. طی فرایند سرخ کردن هم مقداری اسیدهای چرب ترانس تولید می‌شود. بنابراین تا حد امکان باید از سرخ کردن عمیق و طولانی مدت پرهیز کرد.

باید به قدری غذا مصرف کنید که دچار اضافه وزن و چاقی نشوید. بهتر است غذا در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف شود.

### مناسب ترین روغن مصرفی در بیماری قلبی:

مصرف مواد لبنی کم چرب (زیر ۲ درصد چربی) کمک زیادی به کنترل فشارخون و کارکرد قلبی-عروقی می‌کند. مثلاً مصرف ۲ تا ۳ لیوان شیر یا ماست کم چرب در روز توصیه می‌شود.

روغن زیتون خالص (بکر یا فرابکر) و روغن کانولا یا کلزا از بهترین روغن‌هایی هستند که می‌توان توصیه کرد. روغن کنجد، روغن هسته انگور و روغن سویا نیز از سایر انواع روغن‌های گیاهی مفیدتر می‌باشند.

گوشت‌ها و مواد لبنی پرچرب (مثل کره، خامه و ...) روغن حیوانی، دنبه، روغن جامد، روغن نارگیل، روغن پالم دارای چربی اشباع هستند و خطر بیماری قلبی - عروقی را بالا می‌برند و باید آن‌ها را محدود کرد. اگر چه چربی مواد لبنی نسبت به بقیه انواع چربی اشباع، ضرر کمتری دارد، با این وجود هنوز شواهد اجازه نمی‌دهد که توصیه به مصرف مواد لبنی پرچرب داشته باشیم.

روغن‌ها را به صورت پالایش شده و استاندارد کارخانه‌ای تهیه کنید، چون انواع غیرکارخانه‌ای می‌توانند حاوی اسیدهای چرب آزاد و ناخالصی باشند که آنها را برای نگهداری و پخت و پز نامناسب می‌کند. به خصوص روغن‌های بکر و فرابکر اگرچه بسیار مفیدتر هستند ولی نسبت به حرارت آسیب پذیرتر می‌باشند.

## توصیه هایی برای کم نمک شدن رژیم غذایی:

به جای هر یک قاشق روغن مایع می توانید یک واحد از مغزها مثل گردو، بادام، پسته، کنجد یا مغز تخمه‌ها (به صورت بی نمک) مصرف کنید. مقدار مغزها حداقل ۴ بار در هفته و ۳۰ گرم در هر بار مصرف توصیه می‌شود.

**توجه:** بیمارانی که مشکل دریافت فسفر دارند مانند بیماران کلیوی، باید مصرف انواع آجیل و حبوبات را محدود کنند.

قبلاً به اشتباه، رژیم‌های خیلی کم چرب توصیه می شد ولی تحقیقات اخیر نشان داده است که نوع چربی مهم‌تر از کل مقدار چربی مصرفی است.

اگر چربی رژیم خیلی کم شود و به جای آن کربوهیدرات و مواد قندی مصرف شود، خطر بیماری قلبی بالاتر می رود. ولی اگر چربی‌های اشباع یا مواد قندی و نشاسته‌ای را کم کنید و به جای آن‌ها چربی‌های مفید مثل روغن زیتون یا مغزها مصرف شود، خطر بیماری قلبی کاهش می یابد. مثلاً به جای کره، روغن زیتون مصرف کنید و مصرف مغزها را با کیک و شیرینی، بیسکویت و چیپس و پفک جایگزین کنید. همچنین مصرف سرکه و روغن زیتون به جای سس مایونز و مصرف سویا به جای گوشت قرمز پیشنهاد می شود.

چون سویا زمان سرخ شدن، روغن زیادی به خود جذب می کند، می توانید از آب گوجه فرنگی برای پخت آن کمک بگیرید. از مصرف غذاهای غنی از کلسترول مثل کله پاچه، مغز، دل و جگر پرهیز شود. به خصوص در افرادی که زمینه دیابت و چربی خون دارند کلسترول باید محدود شود. مهم است که به خاطر داشته باشیم منابع غذایی کلسترول اغلب دارای چربی اشباع زیادی هستند که چربی خون (LDL, TG) را بالا می برند. زرده تخم مرغ را به ۲ تا ۳ عدد در هفته محدود کنید ولی مصرف سفیده تخم مرغ حتی اگر چند عدد در روز باشد مانعی ندارد. دو عدد سفیده تخم مرغ به اندازه ۳۰ گرم گوشت، پروتئین خالص و با کیفیت بالا دارد.

• از اضافه کردن نمک در هنگام پخت غذا و استفاده از نمکدان در کنار سفره غذا بپرهیزید.

• حتی المقدور از نان‌هایی استفاده کنید که نمک و سدیم کمتری دارند و از مصرف غذاهای رستورانی خودداری کنید.

• انواع آجیل‌های شور، غذاهای آماده تجاری، خیارشور، انواع کنسروها و تنقلات شور مانند چیپس و پفک را مصرف نکنید.

• پنیرهای معمولی را می توانید مدتی در آب جوشیده سرد شده قرار دهید تا نمک خود را از دست بدهد و سپس استفاده کنید.

• از مصرف کشک به دلیل نمک زیاد خودداری کنید مگر اینکه از نوع بی نمک آن مصرف شود. دوغ را نیز می‌توانید به صورت خانگی (کم نمک و کم چرب) تهیه کنید.

• رب گوجه و ترشیجات نیز دارای نمک می‌باشند در صورت محدودیت شدید سدیم و نمک به آنها نیز توجه کنید.

• به برچسب مواد غذایی توجه کنید، زیرا ممکن است در تهیه مواد غذایی از ترکیبات نامناسب استفاده شود. مثلاً محتوای نمک، چربی و سدیم در برخی بیسکویت‌ها و کیک‌ها و غذاهای آماده زیاد بوده و برای عملکرد قلبی مناسب نیستند.

• حداقل ۸ لیوان آب در روز مصرف کنید. البته کسانی که محدودیت مصرف مایعات دارند، باید در حد مجاز آب و مایعات مصرف کنند.

## توصیه های قلبی درباره مصرف نان ها، میوه و سبزیجات:

بهتر است نان های سبوس دار مانند سنگک و بربری سنتی و نان جو خالص را جایگزین نان های ساده و برنج کنید. عمل آوری نان جو مشکل است و در تهیه بیشتر نان های جو از مخلوط آرد گندم و جو استفاده می شود. لذا توجه کنید مصرف نان جو خالص بهتر از نان جو مخلوط با آرد گندم است. هم چنین مصرف جو کامل بهتر از جو پرک شده می باشد.

مصرف میوه ها و سبزیجات به صورت خام یا پخته شده به خاطر داشتن فیبر، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها در بیماری های قلبی بسیار مفید هستند. سبزیجات و صیفی جات مانند گوجه فرنگی، کاهو، خیار، هویج و ... و سبزیجات پخته مانند خورش کدو و بادمجان آب پز، لوبیا سبز، قارچ، کرفس را می توان عنوان کرد.

فیبرهای محلول فواید بیشتری دارند مثل فیبر موجود در جو کامل، سیب، مرکبات، توت فرنگی، هویج و حبوبات.

هم چنین در مواد غذایی مثل انگور ( به خصوص انگور قرمز)، انواع توت ها، پیاز، سیر، جعفری، کرفس، شاهدانه، شکلات سیاه، چای سبز و قهوه ترکیبات مفید برای قلب وجود دارد.

مصرف چای و قهوه به میزان ۳-۴ فنجان در روز مانعی ندارد. توجه کنید مصرف کافی میکس که حاوی شکر و چربی اشباع می باشد توصیه نمی شود. مصرف نوشیدنی های شیرین به خصوص نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی ممنوع است.

**توجه:** اگر چه میوه گریپ فروت مفید است ولی به دلیل تداخل با اکثر داروها بهتر است مصرف نشود. توجه کنید توصیه های فوق کلی می باشد و بعضی از توصیه ها در بیماری های خاص مفید نیست. مثلاً مصرف میوه و سبزیجات و حبوبات و مواد لبنی به خاطر محتوای پتاسیم و فسفر باید در بیماران با نارسایی کلیه محدود شوند و فقط به مقدار مشخص شده توسط مشاور تغذیه و رژیم درمانی مصرف شوند.



## مصرف چه نوع گوشتی مفید است؟

مصرف کمتر گوشت قرمز و مصرف بیشتر گوشت ماهی، مرغ و بوقلمون در بیماران قلبی توصیه می شود. گوشت های آماده فرآوری شده مانند همبرگر، سوسیس، ناگت و کالباس و ... نسبت به گوشت های آب پز و کبابی خطر بیشتری برای بیماران قلبی-عروقی دارد.

مصرف ماهی به میزان ۲ تا ۳ بار در هفته مفید می باشد. شواهد نشان می دهد مصرف بیشتر، تأثیرات اضافی بیشتر ندارد. پیشنهاد می شود ماهی با حرارت خیلی ملایم یا بخارپز یا به صورت فریز پخته شود و از مصرف آن به صورت سوخاری یا عمیق سرخ شده پرهیز شود. می توانید ماهی را با مقدار کم روغن و مقداری آبلیمو و با حرارت ملایم بپزید.

کسانی که نمی توانند ماهی مصرف کنند، می توانند از مکمل امگا ۳ یا کپسول روغن ماهی (که بدون جیوه یا مرکوری باشد) استفاده کنند. از دیگر منابع چربی امگا ۳ می توان به روغن کانولا و گردو اشاره کرد. گیاه خرفه نیز دارای مقداری امگا ۳ می باشد.

**توجه کنید:** مصرف زیاد ماهی یا مکمل روغن ماهی (امگا ۳) و همچنین مصرف زیاد سیر در برخی افراد که داروهای رقیق کننده خون (مانند وارفارین، کومارین) مصرف می کنند، باعث افزایش زمان خونریزی می شود.

تا حد امکان از سرخ کردن غذاها پرهیز شود و به صورت آب-پز، بخارپز و فریز یا کبابی مصرف شود. سرخ کردن با حرارت ملایم یا تفت دادن به مدت کوتاه باعث آسیب کمتری به روغن های مایع می شود.

توجه کنید ۱۰۰ گرم میگو معادل یک زرده تخم مرغ کلسترول دارد لذا در مصرف آن زیاده روی نکنید.