

نکات تغذیه ای افراد بیمار فشار خون بالا افزایش چربی خون، دیابت



۱۲- از مصرف چربی گوشت‌ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب (از جمله ماست موسیر)، سس‌های سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم‌مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی‌های خامه‌ای و چیپس پرهیز نمایید. در هفته حداکثر ۲ تا ۳ عدد تخم‌مرغ بیشتر مصرف نکنید.

۱۳- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچرب، غذاهای آماده از جمله پیتزا، پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز، آب‌پز یا کبابی باشد.

۱۴- از مصرف روغن‌ها و چربی‌های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن‌های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می‌باشد.

۱۵- همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی‌ها استفاده نمایید.

۱۶- مصرف میان وعده‌ها الزامی می‌باشد. مصرف میوه در میان وعده‌ها توصیه می‌گردد.

۱۷- در رژیم غذایی روزانه خود از لبنیات کم‌چرب به میزان کافی استفاده نمایید.

۱۸- از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین از جمله قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه‌های سیاه و چای‌های پررنگ تا حد امکان پرهیز نمایید.

۱۹- از مصرف سیگار جدا پرهیز نمایید.

۲۰- بعد از برطرف شدن درد قفسه سینه، بیمار می‌تواند روزانه حدود ۰/۵ ساعت پیاده‌روی در سطوح صاف داشته باشد و این پیاده‌روی نباید به نحوی باشد که سبب درد در ناحیه قفسه سینه شود.

- مصرف الکل در این بیماران می‌تواند باعث افزایش فشار خون و تضعیف عضله قلبی شود و به همین دلیل نباید مصرف شود.

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نماینده: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

رژیم غذایی بیمار با فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت و اضافه وزن تحت

بیمار گرامی نکات زیر را رعایت نمایید:

- ۱- بدون هماهنگی با متخصص تغذیه از جابجا کردن مواد غذایی بین وعده‌های مختلف پرهیز نمایید چرا که این امر سبب می‌شود میزان کربوهیدرات موجود در هر وعده غذایی تغییر نماید و تنظیم قند خون شما به هم بخورد.
- ۲- تا حد امکان سعی نمایید زمان تزریق انسولین و مصرف وعده‌های غذایی مطابق با برهه رژیم غذایی صورت گیرد و نظم موجود در آن رعایت گردد.
- ۳- از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده می‌شود پرهیز نمایید. سعی نمایید میزان مصرف این مواد غذایی مطابق با برهه رژیم غذایی باشد و در صورتیکه بخواهید از این مواد غذایی بیشتر مصرف نمایید حتماً با متخصص تغذیه خود هماهنگی نمایید.



۴- همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (همانند آبنبات) داشته باشید تا در صورت کاهش قند خون مصرف نمایید.

۵- میزان مجاز مصرف نمک در طی روز برای شما حدود یک سوم قاشق چای خوری می‌باشد. این میزان نمک را در هر روز صبح در یک کاغذ یا نمکدان کوچک تمیز بریزید و هنگامیکه ناهار یا شام خود را که بدون نمک تهیه شده است استفاده می‌نمایید در سر سفره مقداری از آن را به غذای خود اضافه نمایید.

۶- با توجه به اینکه غذای شما کم نمک می‌باشد، جهت بهبود طعم غذاها از آبلیمو طبیعی (که فاقد نمک است)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی و غیره در حد نیاز استفاده نمایید.

۷- از مصرف مواد غذایی زیر بدلیل داشتن نمک خودداری نمایید:

خیارشور، 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، دوغ‌های موجود در بازار، و به طور کلی هر غذای آماده‌ای که در تهیه آن نمک بکار رفته است.

۸- مصرف پنیر تنها در میزانی که در رژیم غذایی گنجانده شده مجاز می‌باشد. جهت مصرف پنیر در صبحانه لازم است پنیر از شب قبل در آب گذاشته شود تا نمک آن گرفته شود و قبل از مصرف نیز با آب شسته شود.

۹- در رژیم غذایی روزانه حداقل نصف لیوان حبوبات پخته (در صورتیکه دچار نفخ نمی‌شوید) استفاده نمایید.

۱۰- غذاها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی موثر است.

۱۱- از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چرا که این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌گردد.

