



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

## آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

### واحد آموزش سلامت

### رژیم غذایی کم نمک و کم چرب

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار
عنوان: رژیم غذایی کم نمک و کم چرب
تأیید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)
تهیه کننده: خدیجه فرضی ( سوپروایزر آموزش سلامت)
تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴
بازنگری دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۰۴

۳- آنجا که می توانید گوشت پرندگان و ماهی را جایگزین گوشت قرمز نمایید. مخصوصا ماهی سرشار از امگا۳ بوده که برای سلامت قلب بسیار مفید است و بهتر است به صورت بخارپز یا کبابی تهیه شود.

۴- استفاده از روغن های زیتون، بادام زمینی و کانولا بجای روغن های نباتی و حیوانی جهت سرخ کردن غذا

۵- انجام فعالیت بدنی مانند ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز می توان به کاهش کلسترول و چربی بدن کمک کرد.

۶- استفاده از سه حبه سیر، یک عدد پیاز روزه، زردچوبه و سماق و دارچین در کاهش کلسترول خون بسیار موثر است.

۷- فیبرها ترکیباتی هستند که توسط بدن جذب نمی شوند اما سبب کاهش تری گلیسیرید و کلسترول شده و از طرف دیگر با افزایش فعالیت روده ها و معده از انواع سرطان های آنها پیشگیری می کنند.

#### منابع

بروند و سودارث . پرستاری داخلی جراحی متابولیسم کربن

سایت وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

آدرس: لرستان- خرم آباد- کمالوند روبروی کهرئز مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان- مرکز

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵

کلسترول و انواع چربی ها برای سلامت بدن ضروری هستند اما اگر بیشتر از نیاز بدن استفاده شوند به دلیل اینکه در خون حل نمی شوند. در دیواره رگها به خصوص شریان ها رسوب کرده و باعث تنگی و انسداد عروق شده و باعث حمله قلبی و مغزی می شوند. البته نکته این است که دوتی کلسترول در بدن وجود دارد کلسترول خوب یا HDL و کلسترول بد یا LDL، که کلسترول بد در رگها رسوب می کند و باعث تنگی و انسداد عروق می شود و کلسترول خوب که کلسترول بد را از رگها خارج کرده و باعث کاهش حملات قلبی عروقی می شود.

### چگونه می توانیم سطح کلسترول بد و چربی ها را در بدن خود کاهش دهیم؟

۱- به جای استفاده از غذاهای چرب و کلسترول بالا مانند گوشت های پرچرب، کره، پنیر و محصولات لبنی با چربی بالا، احشای حیوانات مانند (دل، جگر، کله پاچه، پوست مرغ)، چربی جامد (روغن نباتی و حیوانی)، انواع سسها، شیرینی های خامه ای، سوسیس و کالباس و همبرگر از غذاهای حاوی چربی اشباع و کلسترول کم و سرشار از فیبر شامل میوه جات، سبزیجات، غلات سبوس دار و محصولات غله ای مانند نخود و لوبیا، محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی گوشت مرغ بدون پوست و گوشت قرمز بدون چربی استفاده کنید

۲- مصرف زرده تخم مرغ را به دو بار در هفته کاهش دهید زیرا زرده تخم مرغ سرشار از کلسترول می باشد.

## رژیم غذایی سالم در بیماران قلبی چه رژیمی

**است؟** رژیم غذایی در بیماران قلبی به صورت کم نمک، کم چرب و کم کالری می باشد. هدف از این رژیم تغییر عادات ناسالم فعلی و حفظ یک الگوی سالم تغذیه در رژیم غذایی شما می باشد.

### چرا مصرف نمک در بیماران قلبی باید محدود

**شود؟** سدیم نه تنها در نمک بلکه در مواد غذایی زیادی حتی در آب یافت می شود. بدن انسان برای کارکرد طبیعی نیاز به مقدار کمی سدیم دارد. میزان نمک مجاز در افراد عادی یک قاشق چایخوری می باشد که در افراد بالای پنجاه سال و افراد مبتلا به فشار خون به نصف قاشق چایخوری کاهش می یابد. بهتر است نمک را در پایان پخت اضافه نمود زیرا با برداشتن در قابلمه ید به صورت بخار از آن خارج می شود. رژیم غذایی کم نمک (کم سدیم) برای بیماران با فشار خون بالا [بیماری های قلبی] عروقی و کلیوی تجویز می شود.

### [محدود کردن مصرف سدیم چه فوایدی دارد؟

۱. باعث می شود فشار خون کاهش یافته و خطر احتمالی قلبی، مغزی و آسیب کلیوی را کاهش می دهد.

۲. باعث کاهش تجمع مایعات در بدن می شود و در نتیجه فشار کاری قلب را کم می کند.

۳. باعث کاهش تورم در قوزک پا و شکم می شود.

**چگونه می توانیم سدیم را در خون خود کاهش**

**دهم؟**

[از آلبومی تازه یا سرکه یا پیاز و سبزی به عنوان چاشنی غذاها یا سالاد استفاده کنید.

[برای جایگزین نمک از گیاهان معطر (ترخون، ریحان، آویشن و...) و ادویه جات برای پختن غذاهای روزانه خود استفاده کنید

[نمک در نان ها زیاد است سعی کنید نان کم نمک یا بدون نمک مصرف کنید.

[از آوردن نمک بر سر سفره غذا خودداری کنید.

[از خوردن غذاهایی که نمک زیاد یا سدیم به آنها اضافه شده خودداری نمایید، مانند سوسیس، کالباس، ژامبون، همبرگر، خیارشور، زیتون پرورده، انواع کنسرو ها، پفک و چیپس، چوب شور، آجیل بوداده مانند پسته و بادام و دوغ پرنمک

[برچسب روی مواد غذایی برای دانستن مقدار نمک آن بخوانید.

[برای کاهش نمک پنیر ها آنها را قبل از استفاده در آب بخیسانید.

[مهم ترین علت مصرف نمک عادت کردن به طعم شور است. پس مطمئن باشید با کم کردن نمک مصرفی در طول زمان به طعم کم نمک هم عادت می کنید .

**یکی دیگر از مواردی که باید بیماران قلبی رعایت نمایند جلوگیری از اضافه وزن می باشد و برای کنترل وزن باید:**

[مصرف چربی را در رژیم غذایی خود محدود کنید

[از دوباره خواری و زیاد خوردن اجتناب کنید.

[در طول روز حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید

[این بیماران باید از مصرف انواع نوشابه ها به علت قند فراوان، اسید بالا و مواد رنگی پرهیز کنند.

[اشتهای خود را با خوردن آب، سبزیجات و مواد غذایی کم کالری کنترل نمایید.

مصرف فلفل تند و مواد کافئین دار مانند قهوه، شکلات و چای غلیظ را که سبب افزایش ضربان قلب می شوند را محدود کنند.

میزان مصرف غذاهای منجمد آماده پخت، سوپ های کنسروی و نیز سس های سالاد را برای کنترل فشار خون کاهش دهید.

مصرف فیبرها حبوبات (عدس، لوبیا، نخود، ماش حداقل هفته ای دوبار) — نان تافتون، بربری، سنگک، نان جو، بیسکویت، ساقه طلایی، ذرات بوداده، جو پخته، بلغور، جوانه گندم، — سبزیجات (نخود سبز، کلم، هویج خام، بادمجان کبابی، شلغم خام — خیار با پوست) — میوه جات (سیب با پوست، شاه توت، زغال اخته، خرما، کیوی، تمشک، آلو خشک) یا پخته.

### آنچه در مورد کلسترول باید بدانیم:

کلسترول ماده ای نرم و چربی مانند است که در جریان خون تمامی سلول های بدن یافت می شود.