



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

## آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

### واحد آموزش سلامت

### تغذیه سالم و قلب سالم

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار

عنوان: تغذیه سالم و قلب سالم

تأیید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی ( سوپروایزر  
آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

بازنگری دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۰۴

**کنترل وزن:** یک تعریف ساده و راحت از چاقی و اضافه وزن توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) و انستیتو ملی بهداشت (NIH) براساس شاخص توده بدن (BMI) ارائه شده است که این شاخص بدنی از تقسیم وزن فرد (برحسب کیلوگرم) برمجذور قد (برحسب متر) محاسبه می گردد. براساس این تعریف BMI  $18,5$  کم وزن، ( $18,5$  تا  $24,9$ ) وزن نرمال، ( $25$  تا  $29,9$ ) اضافه وزن و ( $30$  تا  $34,9$ ) چاقی درجه ۱، ( $35$  تا  $39,9$ ) چاقی درجه ۲ و BMI بالای ۴۰ چاقی کشنده یا چاقی درجه ۳ نامیده می شوند.

در صورتیکه براساس تعریف مذکور دچار اضافه وزن و چاقی هستید، با رعایت رژیم غذایی صحیح و انجام بدنی تحت نظر متخصص تغذیه، وزن خود را برای به حداقل رساندن ریسک ابتلا به بیماری های قلبی عروقی به حد ایده آل کاهش دهید .

**افزایش فعالیت بدنی:** روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای بهبود وزن، کاهش چربی خون و فشار خون توصیه می کند .

— ترک دخانیات — - کنترل استرس روحی و روانی

آدرس: لرستان - خرم آباد - کهریز - مجتمع پردیس علوم پزشکی لرستان - مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

افراد مبتلا به فشار خون بالا نیز بایستی از مصرف برخی از سبزیجات حاوی مقادیر زیاد سدیم مانند اسفناج، کرفس، ریواس و شلغم خودداری کنند. جهت بهبود طعم غذاها از سبزی های تازه، سیر، لیموترش تازه، آب، نارنج، آویشن، شوید و... به جای نمک استفاده کنید. از نمک در حد مجاز توصیه شده برای پیشگیری از بیماری قلبی (روزانه ۵ گرم یا ۱ قاشق چایخوری) استفاده نمایید .

**مصرف پروتئین سویا:** مصرف پروتئین سویا به جای پروتئین های حیوانی، به دلیل اینکه حاوی مقادیر زیادی فیتواسترول و ایزوفلاون می باشد منجر به کاهش کلسترول بدخون می شود. به همین دلیل مصرف روزانه این پروتئین جهت پیشگیری از بیماری قلبی توصیه می شود .

**مصرف پروتئین سویا:** در مطالعات بسیاری مشخص شده است که مصرف پروتئین سویا به جای پروتئین های حیوانی، به دلیل اینکه حاوی مقادیر زیادی فیتواسترول و ایزوفلاون می باشد منجر به کاهش کلسترول بدخون می شود. به همین دلیل مصرف روزانه این پروتئین جهت پیشگیری از بیماری قلبی توصیه می شود .

بیماری های قلبی عروقی یکی از دلایل عمده مرگ و میر در دنیا می باشد این عوامل عبارتند از: فشار خون بالا- دیابت ملیتوس- افزایش کلسترول بدخون (LDL)- افزایش تری گلیسیرید (TG) - کاهش کلسترول مفید خون (HDL)- سن ۴۵ برای آقایان و سن ۵۵ برای خانم ها- سابقه خانوادگی مرگ زودرس ناشی از بیماری های قلبی (مرگ- ۶۵ سال خانم ها و مرگ - ۵۵ سال آقایان) - تغذیه ناسالم، اضافه وزن و چاقی - استرس - خواب ناکافی - مصرف تنباکو و الکل

**توصیه های موثر در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی:** تغییر شیوه زندگی از جمله اصلاح عادات غذایی افزایش تحرک بدنی و ترک دخانیات از موثر ترین اقدامات در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی عروقی و مرگ و میر ناشی از آنهاست.

**رعایت اصل تنوع و تعادل در رژیم غذایی:** روزانه از تمامی گروه های غذایی مانند غلات، لبنیات گوشت و حبوبات، سبزیجات و میوه ها در حد تعادل استفاده نمایید.

**کاهش مصرف کلسترول و چربی اشباع:** برای کاهش کلسترول بد خون، مصرف چربی های جامد مانند پیه، لبنیات پرچرب (بالای ۱،۵ درصد) کره، خامه، امعاء واحشاء، روغن نارگیل،

روغن های حیوانی و روغن نباتی را با روغن های غیر اشباع یا مایع مانند روغن کانولا (برای طبخ غذا) و روغن زیتون (برای طعم دادن به سالاد و...) جایگزین نمایید. از چربی های مفید مانند آجیل خام و گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی روزانه استفاده نمایید. همچنین توصیه می شود افرادی که کلسترول خون بالایی دارند از تخم مرغ بیش از ۳ بار در هفته استفاده نکنند.

### کاهش مصرف مواد قندی و کربوهیدرات

**تصفیه شده** از مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی، نان های سفید (لواش، تافتون، نان باگت سفید) شیرینی، شکلات، مربا، عسل آبمیوه های صنعتی، دلستر و نوشابه های گازدار جهت جلوگیری از افزایش وزن، چربی و فشار خون خودداری کنید.

**افزایش مصرف فیبر:** فیبر موجود در مواد غذایی به دو گروه محلول و نامحلول تقسیم می شوند. فیبرهای محلول در منابعی مانند جو دوسر، حبوبات و میوه ها وجود دارند که باعث کند شدن حرکت غذا در لوله گوارش و تأخیر در جذب گلوکز از روده ها به خون و کاهش کلسترول بدخون میشوند. فیبرهای نامحلول در سبوس گندم، نان و غلات سبوس دار و سبزی ها وجود دارند که موجب تسهیل حرکات لوله گوارش افزایش احساس سیری، کاهش اشتها

**افزایش مصرف میوه و سبزی:** مصرف زیاد سبزیجات و میوه هابه دلیل داشتن مقادیر زیادی پتاسیم، فیبر، ویتامین و انواع آنتی اکسیدان منجر به پیشگیری از بروز بیماری های قلبی عروقی می شوند. بنابراین مصرف روزانه ۳ تا ۵ واحد سبزی (هر واحد سبزی معادل است با ۱ عدد گوجه یا خیار یا هویج یا لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته) و ۲ تا ۴ واحد میوه (یک واحد میوه با ۱ عدد از میوه هایی مانند سیب پرتقال، نارنگی، کیوی و...) یا لیوان طالبی یا هندوانه) یا (۱/۲ از میوه هایی مانند موز، گریپ فروت، گلابی، انار یا انبه) یا (۱۲ عدد گیلاس یا آلبالو) یا (۳ عدد زردآلو) یا (۱/۵ عدد انجیر خشک یا تازه) و (۲ قاشق غذاخوری کشمش یا ۱۷ حبه انگور) یا (نصف لیوان توت تازه یا آب میوه هایی به جز انگور و الو (۱/۳ لیوان) معادل می باشد) توصیه می شود

**کاهش مصرف نمک:** مصرف نمک به هنگام طبخ غذا را کاهش داده و از نمکدان سرسفره استفاده نکنید. مصرف غذاهای کنسرو شده و مواد غذایی بسته بندی شده آماده حاوی مقادیر زیاد نمک را کاهش دهید. از مصرف بیش از حد غذاهای شور مانند ماهی دودی، آجیل شور، خیارشور، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس بپرهیزید