

نکات تغذیه ای افراد بیمار فشار خون بالا و تشخیص بیماری قلبی حاد



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

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

۱۵- از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه، سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده شده است، و همچنین کاکائو و شکلات تا حد امکان پرهیز نمایید.

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

۱۷- از مصرف سیگار جدا پرهیز نمایید.

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

- مصرف الکل در این بیماران می‌تواند باعث افزایش فشار خون و تشدید مشکلات عضله قلب شود و به همین دلیل نباید مصرف شود.

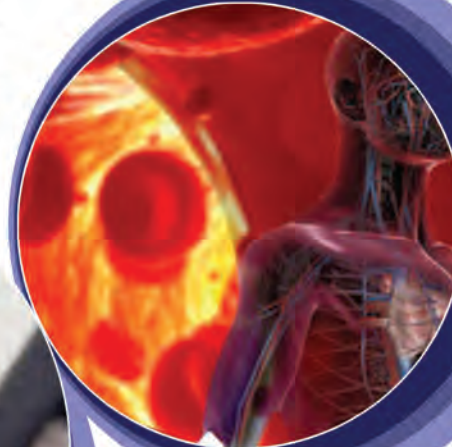
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۳۱۵۶
نماینده: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

رژیم غذایی بیمار با فشار خون بالا و تشخیص بیماری قلبی حاد

بیمار گرامی نکات زیر را رعایت نمایید:

- ۱- میزان مجاز مصرف نمک در طی روز برای شما حدود یک سوم قاشق چای خوری می باشد. 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 می نمایید در سر سفره مقداری از آن را به غذای خود اضافه نمایید.
- ۲- با توجه به اینکه غذای شما کم نمک می باشد، 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.
- ۳- 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 آماده ای که در تهیه آن نمک بکار رفته است.



- ۴- مصرف پنیر تنها در میزانی که در رژیم غذایی گنجانده شده مجاز می باشد. 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.
- ۵- در رژیم غذایی به میزان کافی از سبزی ها بویژه سبزی های پر پتاسیم از قبیل گوجه فرنگی، اسفناج، کرفس، قارچ، بامیه و غیره استفاده نمایید.
- ۶- در رژیم غذایی از میوه ها بویژه میوه های پر پتاسیم از قبیل پرتقال، کیوی، موز، طالبی، گرمک، خربزه، زردآلو، شلیل، انار، خرما و غیره استفاده نمایید.

- ۷- در رژیم غذایی روزانه حداقل نصف لیوان حبوبات پخته (در صورتیکه دچار نفخ نمی شوید) استفاده نمایید.
- ۸- غذاها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی موثر است.
- ۹- 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 می گردد.
- ۱۰- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب (از جمله ماست موسیر)، سس های سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید. در هفته حداکثر ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ بیشتر مصرف نکنید.
- ۱۱- 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، آب پز یا کبابی باشد.
- ۱۲- از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.

