

تغذیه سالم

برای داشتن

قلب سالم

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

ساله غذا بخورید تا به بیماری های قلبی مبتلا نشوید

آیا می دانید مهمترین علت مرگ در کشور ما چیست؟

بیماری های قلبی - عروقی نخستین عامل مرگ در کشور ماست.

شما می توانید شانس ابتلای خود را به بیماری های قلبی کاهش دهید. برای این منظور در انتخاب غذایی که می خورید دقت کنید. برای داشتن قلب سالم:

کمتر	چربی
کمتر	نمک
کمتر	کالری
بیشتر	فیبر (الیاف گیاهی)

بخورید.

کمتر نمک بخورید

مصرف کمتر نمک احتمال ابتلا به بیماری افزایش فشار خون را کاهش می دهد. افزایش فشار خون از مهمترین عوامل ابتلا به بیماری های قلبی است.

بدن ما به نمک به مقدار کم نیاز دارد ولی بیشتر ما بیش از مقدار مورد نیاز آن را مصرف می کنیم. نمک از راه های اضافه کردن به هنگام پخت، نمک سفره و نمک موجود در انواع چاشنی ها و محصولات غذایی کارخانه ای به بدن ما می رسد. بنابراین، از افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب کنید.



کمتر چربی بخورید

بعضی چربی ها فطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهند. این چربی ها شامل روغن های نباتی جامد و چربی های حیوانی از قبیل پیه ، دنبه و کره است. چربی های حیوانی، هم چنین، در مواد غذایی نظیر گوشت، دل، جگر، مغز، قلوه، خامه ، شیر، ماست و پنیر پرچرب وجود دارند.

از این مواد غذایی

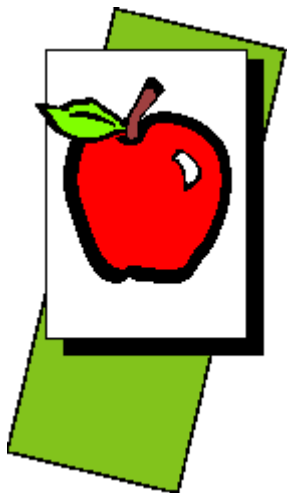
کمتر بخورید



فیبر (الیاف گیاهی)

بیشتر بخورید

فیبرها در میوه ها، سبزی ها و دانه کامل غلات و میوبات وجود دارند. مصرف این مواد غذایی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.



کالری دریافتی خود را

کاهش دهید

دریافت کالری بیش از مدنیاز موجب چاقی می شود. افزایش وزن و چاقی از عوامل مهم ابتلا به بیماری های قلبی است. بنابراین، مواظب باشید بیش از مد نیاز غذا نخرید.



راهنمایی های کلیدی

برای داشتن قلب سالم:

مصرف چربی های اشباع را در برنامه غذایی روزانه خود کاهش دهید. چربی های اشباع در روغن های نباتی جامد، چربی ها و غذاهای حیوانی وجود دارند.

از روغن های غیراشباع (مایع) نظیر روغن های زیتون، کانولا، آفتاب گردان، ذرت، سویا، پنبه دانه و همچنین از غذاهای دریایی و مغز دانه های گیاهی مثل گردو، بادام، فندق، پسته و... در برنامه غذایی روزانه خود به مقدار مناسب استفاده کنید.

اسید های چرب ترانس موجود در روغن های نباتی جامد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. از این روغن ها استفاده نکنید.

در صورت لزوم استفاده از روغن نباتی جامد، در هنگام خرید به برچسب تغذیه ای آن توجه کنید. روغنی را انتخاب کنید که اسید چرب ترانس آن کمتر از 10% و مجموع اسید های چرب اشباع آن کمتر از 25% باشد.

نمک به مقدار متعادل مصرف کنید.

مصرف می کنید و متی
کمتر از آن، برنامه غذایی
ساله تری برای خود طراحی
کنید.

غذاهای متنوع
بخورید.

مواظب وزنتان باشید. اگر
اضافه وزن دارید آن را
کاهش دهید.

برای اینکه از مناسب بودن
وزن خود مطمئن شوید،
آسان ترین راه استفاده از
نمودار BMI است که در
انتهای این مجموعه نیز
موجود است.

مصرف میوه ها، سبزی ها
و دانه کامل غلات و
میوهات را افزایش دهید.

رعایت کردن این نکات در
رژیم غذایی روزانه به این
معنا نیست که شما باید
پول بیشتری برای غذای
خود خرج کنید. شما می
توانید با هزینه ای که هم
اکنون برای غذای خود

چگونه؟

چنین کنید...	بجای ...
غذاهای آب پز، بفارپز، تنوری و کبابی بفرورید.	✗ غذاهای سرخ شده
روغن های نباتی مایع مصرف کنید.	✗ روغن های نباتی جامد، میوانی و مارگارین
از انواع سبزی های محطر، آبلیمو، آبغوره، سرکه، روغن زیتون و ماست کم چرب به عنوان طعم دهنده در انواع سالاد و غذاها استفاده کنید.	✗ انواع سس های چرب
از انواع کم چرب استفاده کنید.	✗ شیر، ماست و پنیر پرچرب
گوشت لقم مصرف کنید. چربی های قابل مشاهده گوشت را تا مد امکان جدا کنید و دور بریزید.	✗ مصرف چربی های همراه گوشت
پوست و چربی های قابل مشاهده مرغ را قبل از پختن جدا	✗ مرغ با پوست

<p>کنید.</p> <p>از چاشنی های نظیر آبلیمو، آبخوره، لیمو ترش یا نارنج تازه استفاده کنید.</p> <p>انواع ماهی و میوبات را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.</p> <p>از نانهای تهیه شده از آرد سبوس دار مانند نان سنگک و جو استفاده کنید</p> <p>از خود آنها استفاده کنید</p> <p>در صورت امکان بعد از ضد عفونی و شستشو آن را با پوست مصرف کنید.</p> <p>از انواع تازه آنها استفاده کنید.</p>	<p>✘ استفاده از نمکدان سرسفره</p> <p>✘ مصرف زیاد گوشت قرمز</p> <p>✘ انواع نانهای سفید</p> <p>✘ مصرف آب میوه و سبزی</p> <p>✘ کندن پوست میوه</p> <p>✘ به جای سبزی های فریزی</p>
--	---

کمتر مصرف کنید:

✘ انواع شیرینی، کیک، شکلات، آب نبات، مربا و عسل و انواع دسرهای

شیرین

✘ چیپس و انواع تنقلات پرچرب

✘ انواع سس های پرچرب

✘ سوسیس، کالباس، همبرگر

✘ کله پاچه، مخز، دل و قلوه

✘ انواع نوشابه، شربت ها، آب میوه های صنعتی

✘ غذاهای آماده و کنسروی

به خاطر داشته باشید:

رژیم غذایی سالم از مهم ترین عوامل پیشگیری از ابتلا به


بیماری های قلبی است.



همچنین برای داشتن قلب

سالم:

از پزشک خود بخواهید کلسترول خون شما را آزمایش کند. میزان مطلوب آن کمتر از 200 است. همچنین با این آزمایش شما می توانید از میزان کلسترول بد (LDL) و خوب (HDL) خود آگاه شوید.

فعالیت بدنی و ورزش 

منظم و متناسب با سن و

شرایط جسمی خود را

فراموش نکنید. روزانه

حداقل 30 دقیقه پیاده

روی کنید.

استرس و فشارهای روانی 

از عوامل مهم ابتلای افراد

به بیماری های قلبی

است. روش های کنترل و

برفورد مناسب با استرس

را یاد بگیرید.

فراموش نکنید:

▣ چربی کمتر بخورید.

▣ نمک کمتر بخورید.

▣ کالری دریافتی خود را

کاهش دهید.

▣ فیبر (الیاف گیاهی) بیشتر

بخورید.

▣ غذاهای متنوع بخورید.

ذائقه افراد از کودکی شکل

می گیرد. سالم غذا خوردن را از

این دوران به فرزند خود بیاموزید.