

وزن بدن: کاهش وزن اندک (۴,۵-۹ کیلوگرم) می تواند عوامل خطر نظیر: چربی خون، قند خون، پرفشاری خون را بهبود ببخشد.

فعالیت فیزیکی: روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش (برای مثال پیاده روی) نمایمد مدت زمان ورزش خود را به تدریج به یک ساعت در روز افزایش دهید.

رژیم غذایی: چند توصیه رژیمی برای بیماری های قلبی _ عروقی به شرح ذیل می باشد.

- ✓ در رژیم غذایی روزانه حداقل نصف لیوان حبوبات پخته (در صورتی که دچار نفخ نمی شوید) استفاده نمایید.
- ✓ غذاها را کاملا بجوید و آهسته میل کنید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی موثر است.
- ✓ از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه، سایر مواد غذایی که در تهیه آنها شکر استفاده شده است، اجتناب کنید
- ✓ از مصرف روغن ها و چربی جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده کنید. بهترین روغن در این زمینه روغن کانولا (کلزا) است.
- ✓ از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذا های پرچرب، غذاهای آماده از جمله پیتزای پرهیز نمایید.
- ✓ از مصرف چربی گوشت، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ، کره، خامه، شیرینی های خامه ای پرهیز کنید.
- ✓ میزان مجاز مصرف نمک در طی روز برای شما حدود یک سوم قاشق چای خوری می باشد.

شیوع: ۱۷,۹ میلیون نفر هر سال از بیماری قلبی - عروقی می میرند؛ این میزان حدود ۳۱٪ از کل مرگ و میر جهان را تشکیل می دهد.

تغییر در شیوه زندگی، ستون اصلی پیشگیری و درمان بیماری های قلبی _ عروقی است.

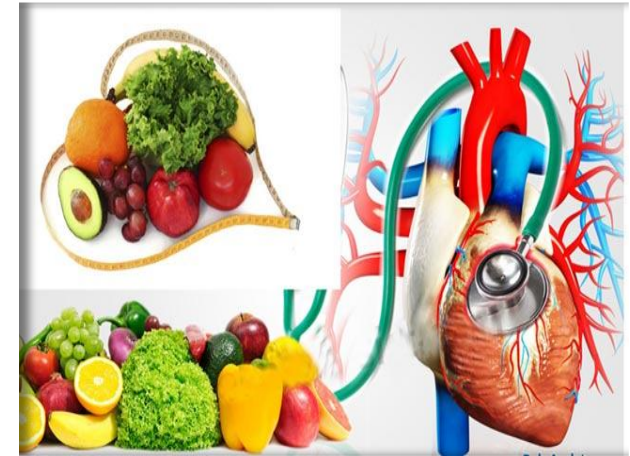
تبعیت از رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، اجتناب از تنباکو و حفظ وزن سالم از عوامل شیوه زندگی هستند که همراه با ژنتیک، ن خطر قلبی _ عروقی نقش دارد.

عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی :

عوامل خطر اصلی: پرفشاری خون، سن (در مردان بیشتر از ۴۵ سال و در زنان بیشتر از ۵۵ سال)، دیابت، سابقه خانوادگی زود هنگام بیماری های قلبی _ عروقی

عوامل خطر مربوط به شیوه زندگی: استعمال دخانیات و تنباکو به ویژه سیگار، چاقی، عدم فعالیت فیزیکی، رژیم غذایی با کیفیت پایین، استرس، خواب ناکافی، مصرف مقادیر زیاد الکل

تغییرات شیوه زندگی و رژیم غذایی در تمام افراد بالای ۲ سال، به منظور کاهش خطر بیماری قلبی - عروقی توصیه می شود.



تغذیه در بیماری های قلبی _ عروقی

مرکز آموزشی درمانی تحقیقاتی قلب و عروق
امام علی (ع)

واحد تغذیه

رژیم غذایی مدیترانه ای :

در این نوع رژیم افزایش تعداد میوه و سبزی با تاکید بر سبزیجات ریشه ای و سبزی، غلات سبوس دار، ماهی های چرب سرشار از اسید چرب امگا ۳، مصرف کمتر گوشت قرمز و تاکید بر گوشت بدون چربی، مصرف کمتر محصولات لبنی پرچرب، مصرف زیاد آجیل و حبوبات، استفاده از روغن زیتون، گردو، کلزا توصیه می شود.



بشقاب غذایی من :

بشقاب غذایی من گامی به سوی سالم بودن می باشد نکاتی که در راهنمای بشقاب غذایی من وجود دارد شامل موارد زیر است:

- ۱) از غذای خود لذت ببرید اما کم بخورید
- ۲) از مصرف واحد های بزرگ غذایی جلوگیری کنید.
- ۳) نصف بشقاب خودتان را سبزی و میوه بگذارید
- ۴) حداقل نصف غلات خود را از غلات کامل بگذارید
- ۵) از شیر کم چرب (۱٪) یا بدون چربی استفاده کنید
- ۶) غذاهای با میزان نمک اندک را انتخاب کنید
- ۷) به جای نوشیدنی های شیرین از آب به عنوان نوشیدنی استفاده کنید.



✓ با توجه به اینکه غذای شما کم نمک می باشد، جهت بهبود طعم غذا از آلبیموی طبیعی، آب و سایر مرکبات ترش مانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی و... در حد نیاز استفاده نمایید.

✓ از مصرف مواد غذایی زیر به دلیل داشتن نمک خودداری نمایید:

خیار شور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذا های کنسرو شده، چیپس، پفک، سوسیس و کالباس

➤ رژیم غذایی DASH ، بشقاب غذایی من، رژیم غذایی مدیترانه ای برای بیماری قلبی _ عروقی توصیه می شود.

رژیم غذایی DASH :

DASH مخفف روش تغذیه ای جهت توقف فشار خون است. این رژیم غذایی هم به منظور پیشگیری وهم درمان پرفشاری خون کاربرد دارد. الگوی غذایی dash سرشار از میوه ها پرتاسیم (مانند پرتقال ، کیوی، موز، طالبی، گرمک، خربزه، انار، شلیل، زردآلو) و سبزیجات برگ سبز و ریشه ای پر پتاسیم (مانند گوجه فرنگی، اسفناج، کرفس، قارچ ، بامیه) ، محصولات لبنی کم چرب، غلات سبوس دار، ماهی، آجیل، بادام زمینی و حاوی مقادیر کم پروتئین حیوانی و قند است.