

پارسی، ویرالو منیر (ع)
طلوع آفتاب سلامت



www.miladkhoy.com

تغذیه سالم

زن، قلب خانواده

شهرستان خوی خیابان قاضی طباطبایی

تلفن: ۰۴۴۳۶۳۶۵۶۷۴ الی ۰۴۴۳۶۳۶۵۶۸۴

@mk.h.official

پارسی، امیرالمومنین (ع)
طلوع آفتاب سلامت



برای داشتن قلبی سالم باید برنامه غذایی سالمی داشته باشید.

غذاهای سالم میل کنید

- برای داشتن برنامه غذایی سالم ما به شما برنامه غذایی را پیشنهاد می کنیم که دارای توصیه های سلامتی و سالم بودن غذا نیز هست.
- * در برنامه غذایی روزانه خود حتما از نان و غلات استفاده کنید. یک دوم از نان و غلاتی که روزانه استفاده می کنید باید از انواع سبوس دار باشند.
 - * هر روز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.
 - * چربی های اشباع، ترانس بالا و کلسترول را تا آنجا که امکان دارد از برنامه غذایی خود حذف کنید.
 - * از غذاها و نوشیدنی هایی استفاده کنید که میزان شکر در آنها زیاد نباشد.
 - * در هنگام آماده کردن غذا و صرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید.
 - * از مصرف مشروبات الکلی دوری کنید.
 - * وزن خود را به میزان ایده آل برسانید.
 - * در بیشتر روز های هفته فعالیت ورزشی انجام دهید.
 - * با توجه به میزان کالری مصرفی خود در روز کالری دریافت کنید.
 - * از غذاهای تازه استفاده کنید.
 - * برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه ی انجام فعالیت ورزشی و رساندن وزن خود به میزان ایده آل بهتر است به خواندن این مطالب ادامه دهید.

■ **چربی های ترانس ، چه چربی هایی هستند:** چربی های ترانس و یا اسید های چرب ترانس از انواع دیگر چربی های خوراکی هستند که میزان کلسترول بد خون را افزایش می دهند. چربی ترانس از سخت شدن و جامد شدن چربی های گیاهی برای تولید کره نباتی و یا کره مخصوص شیرینی پزی در طی روندی به نام هیدروژنیزه کردن ایجاد می شود. برای کاهش میزان چربی های ترانس به برچسب ارزش مواد غذایی که مصرف می کنید توجه کنید تا اگر در آن از چربی جامد یا نیمه جامد استفاده شده بود کمتر استفاده کنید. تا آنجا که امکان دارد از کره هایی استفاده کنید که در آن از روغن مایع گیاهی استفاده شده باشد. منبع اصلی چربی های ترانس، مواد غذایی است که در آن از روغن جامد استفاده شده است. در مواد غذایی همچون کره نباتی، کره شیرینی پزی، شیرینی ها، کراکر ها (بیسکویت بی شکر)، کیک، کلوچه، اسنک ها و غذاهای سرخ کردنی از چربی های ترانس استفاده می کنند.

■ **رژیم های غذایی متفاوت:** درست است که اطلاعات فوق می تواند کمک شایانی در انتخاب برنامه غذایی سالم داشته باشد اما اگر شما دچار فشار و یا چربی خون بالا باشید باید تغییرات بیشتری را در برنامه غذایی خود انجام دهید. برای انجام این تغییرات می توانید به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید. یک متخصص تغذیه می تواند بهترین برنامه غذایی را با توجه به خصوصیات شما و براساس کالری دریافتی برای شما فراهم کند. همچنین او می تواند روند پیشرفت شما را پیگیری کند و به شما در ادامه راه کمک کند.





نیز استفاده کنید. افراد دارای فشار خون متعادل زمانی که از این برنامه غذایی پیروی و آن را با کاهش مصرف نمک همراه می‌کنند احتمال ابتلای به فشار خون بالا را در خود بسیار کاهش می‌دهند. به یاد داشته باشید که درصد بالایی از افراد میان سال کشور در خطر ابتلای به فشار خون بالا قرار دارند.

گزیده ای از صحبت های یک فرد مبتلا به فشار خون بالا: «زمانی که پزشک خانواده به من گفت که مقداری فشار خونم بالاست به هیچ وجه به انجام فعالیت های ورزشی به صورت جدی و به این میزان که الان انجام می‌دهم نمی‌اندیشیدم. از آن موقع به بعد، وزن کم کردم و دیگر با وسواس آنچه را که می‌خواهم بخورم انتخاب می‌کنم.»

مشکلات بیشتر، برنامه غذایی سخت تر: اگر شما دارای فشار خون بالا هستید و یا در مرحله ی قبل از فشار خون بالا قرار دارید بهتر است برنامه غذایی سرشار از میوه، سبزیجات، غلات سبوس دار و محصولات لبنی کم چربی داشته باشید. در این صورت برنامه غذایی غنی از منیزیم، پتاسیم، کلسیم، پروتئین و فیبر خواهید داشت که در آن از چربی های اشباع، چربی های ترانس و کلسترول به مقدار زیاد خبری نیست. در این برنامه غذایی گوشت قرمز و نوشیدنی های حاوی شکر زیاد قسمت بسیار کوچکی را اشغال می‌کنند. البته این برنامه غذایی آنچه را که ما در مورد یک برنامه غذایی مغذی مطرح کردیم را تأیید می‌کند.



تحقیقات نشان داده است، پیروی از برنامه غذایی فوق نسبت به انواع دیگر خود می‌تواند میزان بیشتری از فشار خون را کاهش دهد و چیزی که تأثیر این برنامه غذایی را دو چندان می‌کند کاهش میزان نمک مورد استفاده در برنامه غذایی است. نمک معمولاً در بسیاری از غذاهای فراوری شده و یا آماده یافت می‌شود چراکه در هنگام طبخ و سرو این غذاها نمک بیشتری استفاده می‌شود. پس برای موفقیت کامل برنامه غذایی باید نمک را نیز تا آنجا که امکان دارد کاهش دهید. به هر میزان مصرف نمک را کاهش دهید، فشار خون شما بیشتر کاهش پیدا خواهد کرد. (برای اطلاعات بیشتر به قسمت برنامه غذایی مخصوص فشار خون بالا در صفحه بعد و قسمت «نمک را از من دور کنید» در صفحه ۵۵ مراجعه کنید.)

با اینکه برنامه غذایی فوق بیشتر برای افرادی با فشار خون بالا و یا در آستانه ابتلای به فشار خون بالا توصیه می‌شود، می‌توان از آن برای همه افراد بهره جست. پس می‌توانید آن را برای خانواده خود



برنامه غذایی مخصوص فشار خون بالا

برنامه غذایی که در جدول زیر ارائه شده، بر مبنای دریافت ۲۰۰۰ کالری در روز نوشته شده است. با توجه به میزان کالری مورد نیاز شما در روز ممکن است تعداد دریافت واحد های غذایی در شما متفاوت باشد. اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، کافی است از این برنامه پیروی کنید و تنها میزان دریافت واحد های غذایی و کالری دریافتی را کاهش دهید.

غذاهای حاوی این مواد	میزان واحد غذایی	گروه غذایی
نان سبوس دار، حبوبات، ذرت، بلغور جو، جو دو سر، گندم، بیسکویت های بدون شکر	یک کف دست نان تهیه شده از غلات سبوس دار ۱ لیوان برشتوک، نصف لیوان برنج پخته شده، یا نصف لیوان ماکارونی پخته	نان و مواد غله ای ۸ تا ۶ واحد در روز
گوجه فرنگی، سبب زمینی، هویج، نخود سبز، کلم، کلم بروکلی، کدو، شلغم، کنگر فرنگی، لوبیا سبز	۱ لیوان سبزیجات خام، با رنگ سبز تیره، پهن برگ، نصف لیوان سبزیجات پخته شده، سه چهارم لیوان آب سبزی یک عدد متوسط خیار یا هویج یا گوجه فرنگی یا پیاز خام	سبزیجات ۴ تا ۵ واحد در روز
زردآلو، موز، خرما، انگور، پرتقال، آب پرتقال، انبه، هندوانه، هلو، آناناس، توت فرنگی، نارنگی، آلو، مویز	۱ میوه متوسط، یک چهارم لیوان میوه خشک شده، نصف لیوان میوه تازه، فریز شده و یا کنسرو شده، سه چهارم لیوان آب میوه	میوه ها ۴ تا ۵ واحد در روز
شیر، ماست و پنیر (بدون چربی و یا با چربی بسیار پایین)	۱ لیوان شیر، ۱ لیوان ماست، به اندازه یک و نیم قوطی کبریت پنیر	محصولات لبنی بدون چربی و یا با چربی بسیار پایین ۲ تا ۳ واحد در روز
تنها گوشت کم چربی را انتخاب کنید. چربی های گوشت را جدا کنید. به جای سرخ کردن آن را به صورت کبابی و بخارپز استفاده کنید، ماکیان را بدون پوست استفاده کنید.	تقریباً ۶۰ گرم (به اندازه ۲ قوطی کبریت) گوشت بدون استخوان و کم چربی، گوشت سفید	گوشت کم چربی، گوشت سفید کمتر از ۱۸۰ گرم در روز
بادام، تخمه آفتابگردان، انواع لوبیا، بادام زمینی، گردو، عدس، نخود	یک چهارم لیوان آجیل، یک قاشق غذاخوری دانه های روغنی، نصف لیوان حبوبات	خشکبار، دانه های روغنی، حبوبات ۲ تا ۳ واحد در هفته
مایونز کم چرب، سس سالاد کم چرب، روغن گیاهی مانند روغن زیتون، روغن ذرت و کانولا	یک قاشق چای خوری کره، یک قاشق چای خوری مایونز کم چرب، ۲ قاشق چای خوری سس سالاد کم چرب، یک قاشق چای خوری روغن گیاهی	چربی و روغن ۲ تا ۳ واحد در روز
شکر، ژله، مربا، ژلاتین مزه دار میوه ای، آب نبات، آب میوه،	یک قاشق غذا خوری شکر، یک قاشق غذا خوری ژله یا مربا، یک لیوان لیموناد یا نوشیدنی کم شیرین	شیرینی ها ۵ واحد یا کمتر در هفته

■ نمک را از من دور کنید!

چگونه نمک را از برنامه غذایی خود حذف کنیم! با کاستن میزان نمک و دیگر مشتقات سدیم می توانید از ابتلای به فشار خون بالا پیشگیری و یا آن را کنترل کنید. از مصرف بیش از یک قاشق چای خوری نمک در روز پرهیز کنید. اگر برای شما امکان دارد این میزان را تا دو سوم قاشق چای خوری کاهش دهید. در این قسمت توصیه هایی در مورد چگونگی کاستن میزان نمک و سدیم دریافتی آورده شده است.

■ از محصولات غذایی بدون نمک و یا نمک بسیار پایین استفاده کنید. برای مثال می توانید از سبزیجات کنسروی و یا غلات آماده ی سرو استفاده کنید که یا در آنها از نمک استفاده نشده است و یا مقدار بسیار کمی نمک در برچسب ارزش مواد غذایی آنها موجود است. ■ در هنگام طبخ غذا به جای آنکه آن را خوش نمک کنید کمی آن را تند و تیز کنید. سعی کنید غذای خود را به وسیله سبزیجات مختلف، فلفل، آب لیمو و یا سرکه مزه دار کنید. در انجام این کار خلاقیت به خرج دهید. ■ بر سر میز غذا نمکدان را نیاورید. به جای آن از پودر سبزیجاتی همچون سیر، پیاز و یا آویشن استفاده کنید. ■ از گوشت سفید و گوشت های کم چربی به جای انواع کنسرو شده، دودی و یا گوشت های فراوری شده استفاده کنید. ■ از غذا های فراوری شده و مزه دار شده پرهیز کنید، از غذاهایی همچون زیتون و خیارشور که در آب نمک قرار داده شده اند دوری کنید. غذاهایی که با سس خردل، کچاب و یا سس کبابی سرو می شوند و یا با ادویه های چینی و یا سس سویا (حتی انواع کم نمک آن) مزه دار شده و با ادویه زیاد سرو می شوند نیز باید

■ قسمت کمی از برنامه غذایی شما را تشکیل دهند. ■ به برچسب ارزش مواد غذایی دقت کنید و مواد غذایی کم نمک را انتخاب کنید. برای مثال می توانید از غذاهای نیمه منجمد، نان، نوشیدنی ها و سس سالاد کم نمک استفاده کنید. ■ می توانید غذاهای کنسروی مانند تن ماهی را با آب شسته و مقداری از نمک آن بکاهید. ■ برای نمک مواد جایگزینی هم وجود دارد که معمولاً میزان پتاسیم در آن ها بسیار بالاست که می تواند برای برخی از افراد مشکل ساز باشد. پس در هنگام جایگزین ساختن این مواد به جای نمک باید با پزشک خانواده خود صحبت کنید.



مواد معدنی، راه دیگر برای کنترل فشار خون:
 مصرف برخی از غذاها که سرشار از مواد معدنی خاص هستند می تواند به کاهش فشار خون بیانجامد. برای مثال برنامه غذایی سرشار از پتاسیم می تواند باعث پیشگیری و کنترل فشار خون بالا شود. پتاسیم نه تنها می تواند تأثیر نمک بر روی فشار خون را کاهش دهد بلکه می تواند احتمال ابتلای به سنگ کلیه و پروکی استخوان را کاهش دهد. البته بهتر است این نکته را به یاد داشته باشید که این پتاسیم باید از منابع غذایی و نه مکمل های غذایی دریافت شود. بسیاری از میوه ها و سبزیجات، مواد لبنی و ماهی منابع سرشار پتاسیم هستند. کلسیم و منیزیم از دیگر مواد معدنی هستند که نه تنها به کاهش فشار خون بلکه به حفظ سلامتی کمک می کنند. مواد لبنی کم چرب و یابی چربی مانند شیر می تواند منبع بسیار خوبی برای کلسیم باشد. نان های سبوس دار، سبزیجات تیره رنگ، سبزیجات برگ پهن، ماهی و حبوبات می توانند منابع بسیار خوبی برای منیزیم باشند.



کافئین: این ماده می تواند باعث بالا رفتن میزان فشارخون گردد اما این تأثیر گذرا و زودگذر است. اگر به کافئین حساسیتی ندارید لازم نیست استفاده از این ماده را در برنامه غذایی خود کم و یا کنترل کنید.



استرس: این عامل محیطی نیز می تواند باعث بالا رفتن فشارخون شود و در دید مردم یکی از عوامل مهم فشارخون بالا محسوب می شود. علاوه بر این، کنترل استرس به تنهایی نمی تواند به کاهش فشارخون بیانجامد. البته با مدیریت استرس می توانید عادت های ناسالم کنترل استرس همچون پر خوری و کشیدن سیگار را از بین ببرید. اگر استرس بیش از اندازه ادامه یابد، منجر به افزایش فشارخون می شود.



چربی خون بالا و برنامه ای برای کاهش آن

برنامه ی کاهش چربی خون کمک می کند میزان چربی بد خون را به وسیله کاهش میزان چربی های اشباع و ترانس کنترل کنیم. این برنامه همچنین، انجام فعالیت های مداوم فیزیکی و کاهش وزن را از دیگر عوامل کاهش چربی خون معرفی می کند. اتخاذ این برنامه احتمال ابتلای به بیماری قلبی، حمله ی قلبی در آینده و دیگر مشکلات قلبی را کاهش خواهد داد. تفاوتی که این برنامه با برنامه غذایی کاهش فشارخون دارد در تأکید این برنامه بر کاهش میزان چربی اشباع و ترانس از غذای ما است.

در هنگام طبخ غذا میزان کمتری از چربی های اشباع، ترانس و کلسترول استفاده کنید:

درست است که طبخ غذا با در نظر گرفتن محدودیت های مختلف می تواند متداری شما را به زحمت بیاندازد، اما باعث تغییرات بسیار شگرفی در سلامتی شما خواهد شد. در این قسمت توصیه هایی برای کاهش میزان چربی های اشباع، ترانس و کلسترول آورده شده است که می تواند باعث کاهش ابتلای به بیماری های قلبی و چربی های بد خون شود. پیروی از این برنامه برای هر فردی می تواند شمر ثمر باشد مخصوصاً افرادی که دچار اختلال چربی خون هستند.

۱) گوشت قرمز، گوشت سفید:

■ تنها از گوشت کم چربی استفاده کنید. چربی ها را از روی آن جدا کنید. گوشت ماکیان را بدون پوست و چربی استفاده کنید. میزان متعادلی از گوشت را در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
 ■ به جای سرخ کردن، گوشت را به صورت کبابی و بخارپز و آب پز استفاده کنید. اگر هم خواستید گوشت را سرخ کنید حتماً در ظرفی نجسب و با مقدار بسیار کمی روغن آن را سرخ کنید.
 ■ از گوشت های فراوری شده، سوسیس و کالباس کمتر استفاده کنید.





۲) محصولات لبنی و تخم مرغ:

- به جای استفاده از محصولات لبنی پر چرب از انواع کم چرب ۱/۵ درصد چربی و یا بدون چربی استفاده کنید.
- از ماست و پنیر بدون چربی و یا کم چربی استفاده کنید.
- به جای بستنی از شربت یخ زده، تکه های میوه منجمد و ماست یخ زده بدون چربی و یا کم چربی استفاده کنید. البته در استفاده از این مواد تعادل را رعایت کنید.
- در استفاده از زرده تخم مرغ جانب احتیاط را رعایت کنید. سفیده تخم مرغ فاقد چربی و یا کلسترول است پس می توانید همیشه از آن استفاده کنید. به یاد داشته باشید در طبخ غذا می توانید دو سفیده تخم مرغ را جایگزین یک تخم مرغ کامل کنید.
- از کره هایی استفاده کنید که مقدار بسیار کمی چربی های ترانس داشته باشد. از روغن مایع به جای روغن جامد استفاده کنید.

■ با برنامه غذایی سالم کمی به قلب خود

استراحت بدهید: اگر میزان چربی بد خون شما بیش از میزان مطلوب است (به صفحه ۲۵ مراجعه کنید) همین حالا باید شیوه زندگی خود را تغییر بدهید و سالم خواری را در پیش بگیرید. چربی بد خون شما مربوط به استفاده از غذاهای حاوی چربی ترانس و کلسترول بالا است. بر اساس تغییرات شیوه زندگی شما باید برنامه غذایی خود را طبق مقادیر زیر تنظیم نمایید:

■ کمتر از ۷ درصد کل چربی های دریافتی شما باید شامل چربی های اشباع باشد. کاهش چربی های اشباع مهمترین بخش در کاهش چربی بد خون شماست.

■ نباید بیش از ۲۰۰ میلی گرم در روز از کلسترول خوراکی استفاده کنید.

■ تنها به میزان لازم و برای رسیدن به وزن ایده آل خود کالری دریافت کنید.

اگر با انجام توصیه های فوق میزان چربی بد خون شما کاهش نیابد امکان دارد پزشک خانواده و یا متخصص تغذیه، برای شما مقادیر زیادی از مواد فیبری قابل حل و یا مواد غذایی کاهش دهنده چربی بد خون تجویز کند. اگر باز هم میزان چربی بد خون تان کاهش نیافت باید درمان های دارویی را در کنار تغییرات شیوه زندگی و برنامه غذایی به کار بندید.





کنید به میزان کم و تنها به عنوان مزه دهنده و نه غذای اصلی از آن استفاده کنید.

■ **زمانی که طبخ غذا را نمی توان تغییر داد:** زمان انتخاب غذاهای آماده و نیمه آماده حتماً به برچسب ارزش مواد غذایی توجه کنید تا غذایی با کمترین میزان چربی اشباع، ترانس، کلسترول و روغن های جامد انتخاب کنید. در هنگام انتخاب غذا به میزان کالری و نمک دریافتی نیز توجه کنید. زمان استفاده از غذا های آماده و نیمه آماده حتماً سعی کنید در کنار آن از سبزیجات، میوه ها و غلات سبوس دار استفاده کنید. به یاد داشته باشید هنگام استفاده از غذا های صنعتی با حداقل چربی، شما مقدار زیادی کالری دریافت می کنید.

۳) محصولات غله ای و غلات:

از مواد غذایی سرشار از فیبر و مواد مغذی استفاده کنید. سعی کنید نیمی از غلات مورد استفاده شما سبوس دار و کامل باشد. غلات می تواند شامل نان های سبوس دار، ماکارونی سبوس دار، حبوبات و برنج قهوه ای باشد. در زمان انتخاب مواد غذایی سعی کنید در برچسب ارزش مواد غذایی به دنبال کلمه سبوس دار باشید و میزان قابل توجهی غله در آن وجود داشته باشد.

۴) چاشنی ها، سوپ ها و خوراک ها:

■ پس از طبخ چاشنی و سوپ آن را در یخچال قرار دهید تا سرد شود. سپس لایه چربی به وجود آمده بر روی آن را بر دارید. در مورد سوپ های کنسروی نیز باید همین کار را انجام دهید.

■ سس کم چرب خود را با آرد گندم و یا ذرت غلیظ کنید.

■ برای غذای اصلی از ماکارونی سبوس دار، برنج قهوه ای و یا حبوبات و دانه های خشک که همگی دارای سبوس هستند استفاده کنید. اگر می خواهید از گوشت در غذای خود استفاده کنید، سعی



■ **شامی سالم، در بیرون از خانه:** اگر قصد دارید شام را در بیرون از خانه میل کنید و در عین حال نمی خواهید پا روی اصول تغذیه سالم خود بگذارید می توانید از توصیه های زیر استفاده کنید.

■ غذای سالم را از فهرست غذای رستوران برگزینید. بسیاری از رستوران ها آنچه که شما دوست دارید را در فهرست خود دارند پس با سفارش غذای سالم هیچ چیزی را از دست نخواهید داد.

■ کم سفارش دهید. برای کاهش میزان غذای دریافتی سعی کنید پیش غذاها و یا غذای اندازه کوچک را به عنوان غذای اصلی خود سفارش دهید. یک راه دیگر آن است که نیمی از غذا را خورده و نیمی دیگر را به خانه برده و به عنوان وعده ی بعدی سرو کنید.

■ در مورد نحوه ی پخت غذا سؤال کنید. از سؤال پرسیدن در مورد نحوه ی پخت و ترکیبات غذا نهراسید. حتی می توانید از رستوران ها بخواهید از مواد جایگزین برای طبخ غذای شما استفاده کنند. برای مثال می توانید از آنها بخواهید که:

۱. به جای خامه و یا مواد لبنی پر چرب، برای شما از مواد لبنی بدون چربی و یا کم چربی استفاده کنند.

۲. در پخت غذا از روغن هایی با چربی غیر اشباع مانند روغن های گیاهی کانولا، آفتاب گردان، ذرت و زیتون استفاده کنند.

۳. چربی را از گوشت سفید و یا قرمز جدا کنند.

۴. برای شما سس، کره و چاشنی های با چربی بالا بر سر میز و یا در کنار غذا نیاورند.

۵. در هنگام طبخ غذای شما از نمک استفاده نکنند.

۶. سس سالاد را در کنار ظرف سالاد آورده و سالاد بدون سس باشد.

■ اگر درخواست های دیگری هم دارید می توانید در هنگام سفارش غذای خود بیان کنید.

■ در فهرست غذاها به دنبال غذاهایی باشید که با حداقل چربی طبخ شده اند. پس به دنبال غذاهای کبابی، بریان، آب پز شده یا کمی تفت داده شده باشید.

■ از غذا های چرب، به خصوص چربی های اشباع و ترانس و غذاهای پرکالری دوری کنید. در هنگام انتخاب غذا به عبارتی هایی همچون سرخ شده، برشته و یا خامه توجه کنید.

