

# تغذیه سالم

برای داشتن

# قلب سالم

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

آیا می دانید بیماری های قلبی عروقی مهمترین علت مرگ در کشور ماست؟

مهمترین عوامل بوجود آورنده بیماری های قلبی عروقی عبارتند از: فشار خون بالا , افزایش چربیهای خون, بیماری دیابت, اضافه وزن, چاقی, استعمال دخانیات و کم تحرکی. در این میان نقش تغذیه مناسب و داشتن تحرک بدنی در پیشگیری و کنترل این بیماری ها بسیار مهم است.

**سالم 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:

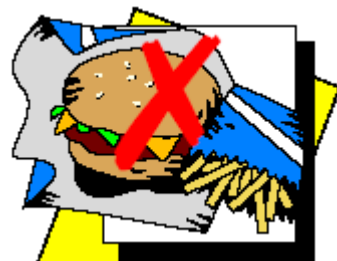
|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| <b>چربی</b>               | <b>کمتر</b>  |
| <b>نمک</b>                | <b>کمتر</b>  |
| <b>کالری</b>              | <b>کمتر</b>  |
| <b>فیبر (الیاف گیاهی)</b> | <b>بیشتر</b> |

## کمتر چربی بخورید

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

## از این مواد غذایی

### کمتر 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.



کالری دریافتی خود را کاهش دهید

دریافت کالری بیش از حد نیاز موجب چاقی می شود. افزایش وزن و چاقی از



عوامل مهم ابتلا به بیماری های قلبی است.  
بنابراین، مواظب باشید بیش از حد نیاز  
غذا نخورید.



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.

## فیبر (الیاف گیاهی) بیشتر بخورید

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

هزینه ای که هم اکنون برای غذای خود مصرف می کنید و حتی کمتر از آن، برنامه غذایی سالم تری برای خود طراحی 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 ۱۰٪ و مجموع اسید های چرب اشباع آن کمتر از ۲۵٪ باشد.

نمک به مقدار متعادل مصرف کنید. 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 حبوبات 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

## غذاهای متنوع بخورید.

چگونه؟

| چنین کنید...  | بجای ...                                 |
|---|--|
| غذاهای آب پز، بخارپز، تنوری و کبابی بخورید.   | غذاهای سرخ شده ❌                         |
| روغن های نباتی مایع مصرف کنید.  | روغن های نباتی جامد، میوانی و مارگارین ❌ |
| از انواع سبزی های محطّر، 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 لخم مصرف کنید. چربی  | مصرف چربی های همراه ❌                    |

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <p>های قابل مشاهده گوشت را تا حد امکان جدا کنید و دور بریزید.</p>             | <p>گوشت</p>                       |
| <p>پوست و چربی های قابل مشاهده مرغ را قبل از پختن جدا کنید.</p>               | <p>✗ مرغ با پوست</p>              |
| <p>از چاشنی های نظیر آبلیمو، آبغوره، لیمو ترش یا نارنج تازه استفاده کنید.</p> | <p>✗ استفاده از نمکدان سرسفره</p> |
| <p>انواع ماهی و میوبات را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.</p>            | <p>✗ مصرف زیاد گوشت قرمز</p>      |
| <p>از نانهای تهیه شده از آرد سبوس دار مانند نان سنگک و جو استفاده کنید</p>    | <p>✗ انواع نانهای سفید</p>        |
| <p>از خود آنها استفاده کنید</p>   | <p>✗ مصرف آب میوه و سبزی</p>      |
| <p>در صورت امکان بعد از ضد عفونی و شستشو آن را با پوست مصرف کنید.</p>         | <p>✗ کندن پوست میوه</p>           |

|                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| از انواع تازه آنها استفاده کنید. | به جای سبزی های فریزری ❌ |
|----------------------------------|--------------------------|

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 ۲۰۰ 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 ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.

♥ استرس و فشارهای روانی از عوامل مهم ابتلای افراد به بیماری های قلبی است. روش های کنترل و برخورد 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.