

سعی شود از گوشت قرمز و زرده تخم مرغ کمتر استفاده شود و از گوشت مرغ و ماهی به عنوان منابع گوشتی بیشتر استفاده شود.



از مصرف مواد غذایی که محتوی مقدار زیادی قندهای ساده هستند مانند انواع مرباجات، کمپوت ها، انواع شیرینی و شربت کاسته شود.

غذاهای کم نمک تهیه گردد و سعی شود که نمکدان در سر سفره نباشد. از خوردن مواد غذایی که دارای نمک زیادی هستند مانند: خیارشور، زیتون شور، ماهی دودی، آجیل شور، کالباس و سوسیس، پنیر شور و چیپس و ... تا حد امکان خودداری کنید.

### نمک و مواد غذایی شور



www.payamesalamat.com

سعی کنید سفره را در حالت سیر نشده ترک کنید.

(۳)

از روغن زیتون و یا روغن مایع کانولا یا کلزا استفاده نمایند.



از سرخ کردن مواد غذایی اجتناب نمایید و از سایر روش های پخت مانند (آب پز کردن، کباب کردن، پخت در فر، بخار پز کردن و غیره) استفاده نمایید.



غذاهایی که حاوی کلسترول بالایی هستند کمتر مصرف نمایید (مانند مغز، کله پاچه، سیرابی، خامه، سرشیرهای خامه دار، چربی همراه پوست مرغ) در ضمن لبنیات مصرفی کاملاً کم چرب باشد.



(۲)

	<p>یا من اسمه دواء و ذکره شفاء</p>	
---	--	---

## تغذیه در بیماری های قلب و عروق



واحد آموزش سلامت

نابستان ۹۹

مرکز قلب و عروق شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

(۱)

به جای نمک سعی شود از فلفل سبز، آبلیمو، آبغوره، پیاز و لیموترش تازه جهت بهتر کردن طعم غذا استفاده شود.



سعی شود از مصرف غذا به مقدار زیادی در یک وعده پرهیز گردد. به عبارت دیگر تعداد وعده غذایی مورد استفاده را افزایش و حجم غذای مصرفی هر وعده را کاهش دهید.

صرف میوه جات و سبزیجاتی از قبیل انواع مرکبات بخصوص گریپ فروت و پرتغال و کیوی، انگور قرمز، خیار، گوجه فرنگی و هویج علاوه بر افزایش حرکات دودی روده و تنظیم کار دستگاه گوارش موجب کاهش میزان کلسترول خون می شوند توصیه می شود. بنابراین از این گروه بیشتر استفاده نمائید.

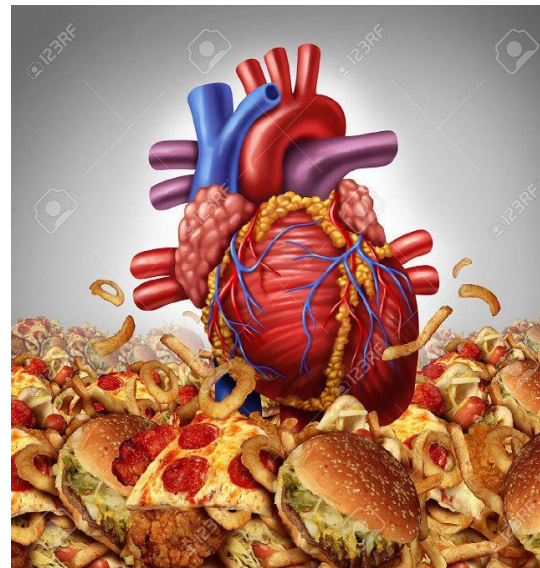


(۴)

شام را دو الی سه ساعت قبل از خواب و به مقدار کمتر استفاده نمایید.

حتما یک برنامه منظم ورزشی داشته باشید. به طوریکه روزانه حداقل یک کیلومتر پیاده روی داشته و به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه ورزش انجام دهید و به هیچ عنوان در انجام آن قصور نکنید که ورزش و تغذیه درست، کلید سلامتی شماست.

از کشیدن سیگار و تنفس هوای آلوده به دود سیگار خودداری نمایید.



(۵)



(۶)