

مراجعه کننده / همراه محترم :

این مطالب جهت افزایش اطلاعات شما تهیه شده است

در صورت هرگونه سوال و پرسش و نیاز به راهنمایی، می‌توانید با شماره

تلفن های 28-66783120- داخلی 275-

274-276 بخش ccu در کلیه ساعات شبانه روز تماس

بگیرید

1: غذا با بصورت آبنم، کباب پزیا بخار پز خورده شود. و از سرخ کردن آنها خودداری شود.

2: به جای شیر و ماست پر چرب نوع کم چرب آنها (1/5% چربی) استفاده شود.

3: غذا با به صورت کم نمک کم چرب میل شود.

4: مصرف تطلاتی مثل آجیل شور انواع شیرینیهای پر چرب و شکلات روغنی و... ممنوع میباشد.

5: به جای روغنهای جلد و کره های حیوانی، کره های گیاهی و روغنهای مایع مثل روغن زیتون، کانولا و بهتیا نکلور در حد اعتدال مصرف شود.

6: مصرف لویسای سویا سبب کاهش کلسترول خون می شود.

7: خوردن چای به صورت پر رنگ و قهوه و نسکافه و کاکائو به صورت غلیظ برای شما فوق العاده مضر است.

8: استفاده از چای سبز به دلیل دارا بودن یوفلاونوئید باعث کاهش کلسترول خون می شود.

9: مصرف انواع دغنیات و الکل و مشروبات الکلی برای شما بسیار خطرناک است.

10: ترچا به جای گوشت قرمز از غذاهای دریایی و مرغ استفاده کنید.

11: مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید در صورت امکان سبزیجات خام همراه با غذا میل کنید.

12: پیاده روی آرام در زمین هموار و شنای سبک باعث بهبود کارایی قلب و باز شدن عروق میشود.

چهارده توصیه تغذیه ای در بیماری قلبی، عروقی

(گروه هدف: بیمار همراه)

تهیه کننده: ف. زینلی

اردیبهشت 1392

منبع:

کتاب راهنمای رژیم غذایی کرواس.

13: ورزش کردن و کاهش وزن نیز به میزان زیادی در بهبود وضعیت و همچنین پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی موثر است.

14: مصرف پیاز، گندم فرنگی، ریشه کاسنی و سیب به دلیل داشتن فیبرهای محلول سبب کاهش چربی های مضر میشود.