

آن جدا شود.



۵ - استفاده از لبنیات کم چرب (یک و نیم درصد)

\*در صورت استفاده از شیر محلی یا شیر پرچرب چند بار شیر را جوشانده و چربی روی آن را جدا کرده و پس از آن از شیر استفاده کنید. ماست مصرفی باید از این شیر تهیه شود.

\*بهتر است از ماست چکیده استفاده نکنید زیرا چربی و نمک آن بالاست.

۶ - حذف دل ، جگر ، قلوه ، مغز و کله و پاچه از

۲

برنامه غذایی.

۷- حذف گوشتهای کنسرو شده ، ماهی نمک سود شده ، غذاهای بیرونی ، رب گوجه ، خیار شور ، سوسیس ، کالباس و سس های آماده از برنامه غذایی.



۸ - استفاده از آلبیمو و لیموترش بدون نمک بلامانع است.



۳

۱ - استفاده از روغنهای مایع (کنجد ، زیتون و کلزا) به جای روغن های جامد و حیوانی الزامیست .

۲ - افزایش مصرف سبزیجات و میوه جات تازه (مخصوصا سبزیجات دارای برگ تیره مانند اسفناج و کاهو)



۳- کاهش مصرف تخم مرغ به هر شکل (حداکثر ۲ بار در هفته)

۴ - استفاده از گوشت سفید (ماهی ، مرغ و سایر پرندگان ) و کاهش مصرف گوشت قرمز (حداکثر ۲ بار در هفته)

\*تمام چربی گوشت قرمز و پوست مرغ قبل از پخت از

۱



پارستان صاحب الزمان (عج) شرفضا

## توصیه های غذایی بیماران قلبی



واحد آموزش به بیمار  
ویرایش: زمستان ۱۳۹۳ و بازنگری: پاییز ۱۳۹۵  
کد سند: A۹

۱۲ - غذا را در وعده های غذایی بیشتری در حجم کم مصرف کنید (۵ تا ۶ وعده)



✓ همزمان با رعایت برنامه غذایی روزانه حداقل نیم ساعت ورزش کنید. (پیاده روی)

منابع: اصول رژیم درمانی (آزاده نوبخت)

اصول تنظیم برنامه های غذایی (پروین میرمیران)

تلفن تماس: ۲ - ۰۰۰۰۳۳۳۰۵ (داخلی ۲۳۰)

۹- در صورت وجود نفخ از مصرف سبزیجاتی مثل کلم ، پیاز شلغم و میوه جاتی چون خربزه و هندوانه و نیز از مصرف حبوبات خیس نخورده پرهیز کنید.

۱۰- در برنامه روزانه خود حتما سویا را بگنجانید.

۱۱- به جای نمک از ادویه جاتی مانند دارچین ، میخک ، زردچوبه ، زنجبیل ، خردل ، جوز هندی ، فلفل و سبزیجاتی مثل ریحان ، پیازچه ، گلپر، نعنا ، جعفری و پونه برای طعم دار کردن غذا استفاده کنید.

