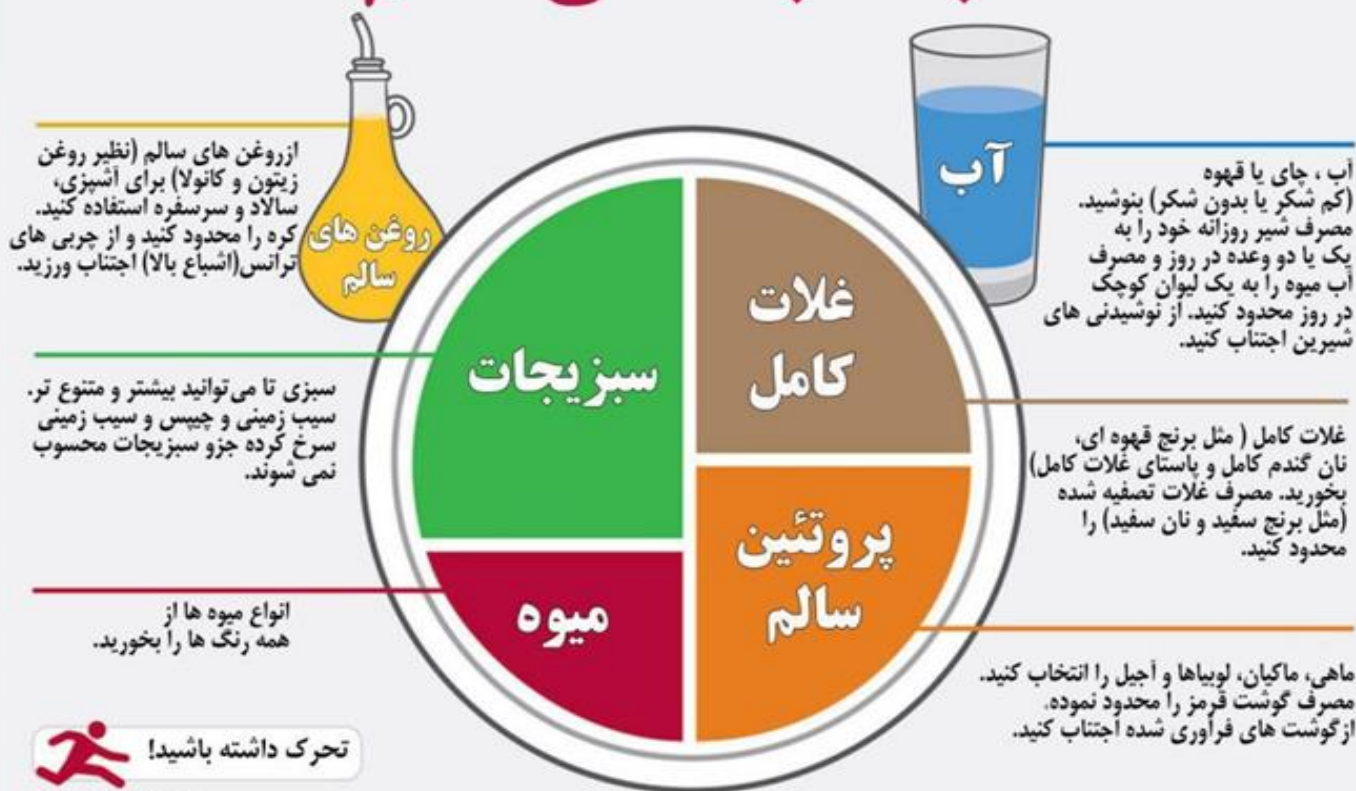


رژیم غذایی مناسب جهت کنترل بیماری قلبی پیروی از بشقاب غذایی سالم می‌باشد.

بشقاب غذای سالم



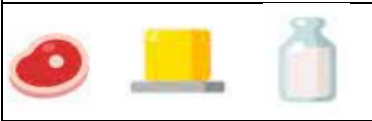
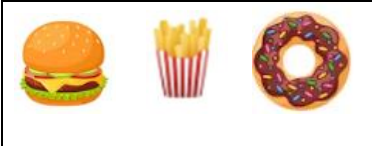
© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



	روغن زیتون - روغن کانولا - روغن ذرت - روغن سویا - روغن آفتابگردان - روغن کنجد (حداکثر هفته ای ۲ بار)	چربی غیر اشباع	توصیه میشود
	خامه - پوست مرغ - گوشت چرب - کره - روغن زرد - دنبه - لبنیات پر چرب	چربی اشباع	محدود شود
	روغن نباتی جامد (همان روغن مایع است که طی فرآیندی جامد شده است) - فست فودها - کیک و شیرینی ها - شکلات - غذای سرخ شده	روغن ترانس	حذف شود



فعالیت فیزیکی	هر فرد در هفته باید ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط داشته باشد که این فعالیت به این شکل بهتر است که به صورت ۳۰ دقیقه به مدت ۵ بار در هفته یا ۵۰ دقیقه فعالیت برای ۳ مرتبه در هفته یا حتی زمان‌های کوتاه‌تر با دفعات بیشتر باشد. در صورت محدودیت فعالیت بدنی، در مورد نوع و شدت آن با پزشک معالج مشورت کنید. "بی تحرکی و دراز کشیدن مداوم روزانه مساوی با مضرات سیگار کشیدن است"
میوه و سبزی	میوه‌ها و سبزیجات سرشار از فیبر هستند. اگر به مقدار کافی مصرف شوند، کلسترول و قند خون را کاهش می‌دهند. سبزیجات با رنگ‌های متنوع مانند کدو حلوایی، فلفل دلمه‌ای رنگی، لپو، گوجه فرنگی، خیار به شکل خام (رنده یا خرد شده) و پخته روزانه حداقل ۳ لیوان و ۲ تا ۳ عدد میوه مصرف شود.
نوع روغن مصرفی	جهت پخت و پز از روغن‌های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن زیتون و روغن کلزا (یا روغن کانولا) می‌باشد. البته بهتر است روغن کانولا و ذرت برای پخت و پز و سرخ کردن غیر عمیق و در دماهای پایین و از روغن زیتون فرا بکر برای موارد غیر سرخ کردن و سالاد مورد استفاده قرار گیرد و برای سرخ کردن عمیق و طولانی فقط از روغن سرخ کردنی استفاده کنید. از مصرف روغن دنبه پرهیز شود، زیرا این روغن منجر به گرفتگی عروق می‌شود. همچنین با توجه به سطح فعالیت بدنی پایین روغن زرد گوسفندی مصرف نشود.
مرغ و ماهی	توصیه می‌شود بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید (مرغ و ماهی و بوقلمون) باشد. برخلاف سایر گوشت‌ها که حتماً باید کم چرب باشد، ماهی‌ها چون حاوی چربی‌های مفید امگا ۳ هستند هرچه ماهی چربی بالاتری داشته باشد مفیدتر است مثل ماهی قزل‌آلا، سالمون، ماهی شوریده، ماهی شیر، ماهی حلوا سفید، کیلکا و سرخو منبع غنی امگا ۳، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند. بهتر است ماهی بصورت آب‌پز همراه مقداری طعم‌دهنده (آب‌لیمو و زعفران یا رب انار) و (قاشق روغن زیتون فرا بکر طبخ شود) (بگذارید ماهی در ماهیتابه نجسب همراه نصف استکان آب پخته شود هنگامی که آب آن تبخیر شد ماهی حالت سرخ شده پیدا میکند و طعم خوبی دارد).
لبنیات	روزانه ۲-۳ لیوان لبنیات کم‌چرب و پاستوریزه استفاده کنید.
گوشت و تخم مرغ	میزان مصرف گوشت قرمز و محصولات آن مثل همبرگر، ژامبون و غیره را به کمتر از ۴۰۰ گرم در هفته کاهش دهید. روزانه حداقل یک یا دو عدد تخم مرغ همراه با زرده به عنوان یک وعده غذایی اصلی مصرف شود. (بر خلاف باور عموم تخم مرغ باعث افزایش چربی خون نمی‌شود)
کیک و شیرینی	کاهش مصرف شیرینی‌ها، بیسکویت‌ها، کیک‌ها و اسنک‌ها مانند چیپس و پفک و همچنین نوشابه و دلستر و آبمیوه‌های صنعتی بخاطر قند بالا و چربی ترانس بکار رفته در آنها.
مغزجات	روزانه یک قاشق از انواع مغزهای خام با اولویت ۲ عدد گردو یا ۸ عدد بادام درختی یا یک قاشق بادام زمینی مصرف شود

- ✓ از مصرف گریپ فروت و شیرین بیان که با اکثر داروهای فشارخون و قلبی تداخل دارند پرهیز کنید.
- ✓ نمک مصرفی روزانه‌تان را کاهش دهید و به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سبزی‌های معطر تازه یا خشک (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.
- ✓ در صورت ابتلا به فشار خون در نظر داشته باشید انواع فلفل‌های تند، زنجبیل و دارچین زیاد نیز باعث افزایش فشار خون میشود. لذا مصرف آنها را کاهش دهید
- ✓ مصرف متعادل زردچوبه در انواع غذاها توصیه میشود.
- ✓ سبزیجات کنسرو شده، زیتون شور، انواع کنسروها و تن ماهی را مصرف نکنید. (زیتون خام ۵-۴ عدد در روز)