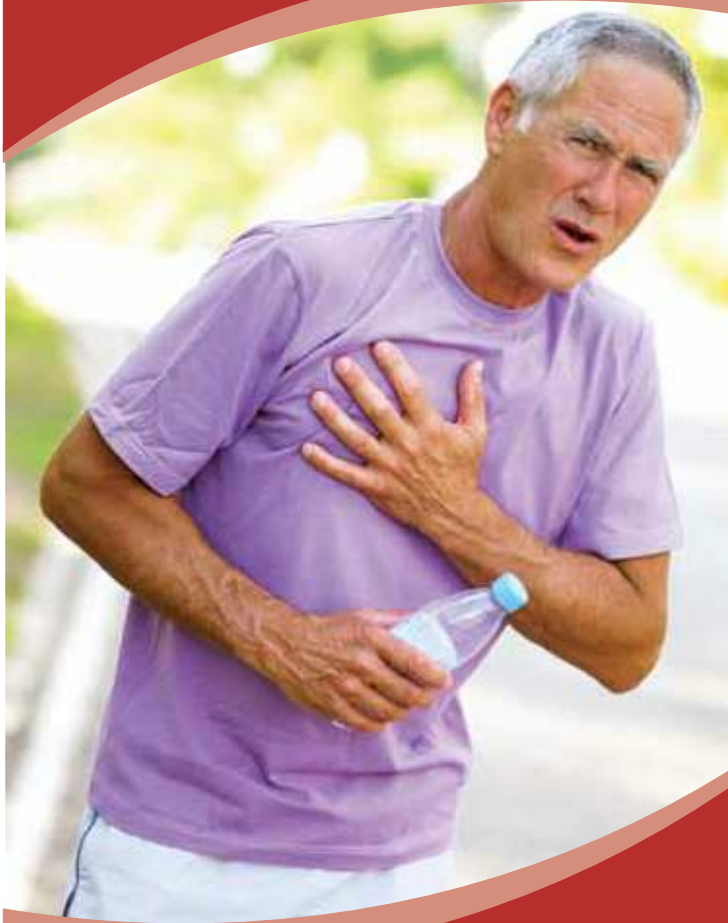




رژیم غذایی در بیماران

قلبی



تهیه کننده: کژال سعادت (پرستار اورژانس)

تأیید کننده: مهرا احمدی (سوپروایزر اورژانس)

تصویب کننده: دکتر مهدی دارابی (پزشک اورژانس)

لبنیات

- ◆ شیر کم چرب (۱٪) ۲ تا ۴ لیوان در شبانه روز
- ◆ ماست کم چرب (۱/۵٪) نیم کیلو در شبانه روز
- ◆ پنیر کم چرب (کم نمک) ۲۵ تا ۵۰ گرم در روز
- ◆ از مصرف خامه، سر شیر و کره پرهیز نمایید



گوشت

- ◆ قرمز بدون چربی ۱۰۰ گرم ۲ بار در هفته
- ◆ سفید (سینه مرغ و ماهی) ۱۰۰ گرم در هر روز
- ◆ از مصرف کله پاچه، آبگوشت پرچرب، کنتل و گوشت چرخ کرده، دنبه یا پیه پرهیز نمایید.

تخم مرغ

- ◆ سفیده تخم مرغ (آب پز یا نیمرو با روغن مایع) ۲ تا ۴ عدد در روز
- ◆ زرده تخم مرغ ۲ عدد در هفته

حبوبات

- ◆ سویا ۵۰ گرم روزانه
- ◆ عدس و ماش ۱۰۰ گرم سه بار در هفته
- ◆ لوبیا یک بار در هفته

روغن

- ◆ از مصرف خورشت‌های پر چرب پرهیز نمایید.
- ◆ از روغن مایع برای پخت و پز استفاده نمایید.
- ◆ روغن حیوانی ۱ تا ۲ بار در هفته به مقدار خیلی کم مجاز می باشد.
- ◆ روغن جامد به شدت محدود شود.
- ◆ سرخ کردنی‌ها را محدود نمایید. غذای آب‌پز سالم‌تر می باشد.

سبزی و میوه

- ◆ سبزیجات تازه، آبغوره بی‌نمک، آلبیمو و سالاد روزانه مصرف شود.
- ◆ از میوه های گوناگون ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم در روز خورده شود.

مغزها و آجیل

- ◆ مغز گردو ۴ عدد در روز
- ◆ مغز بادام، فندق، بلوط، پسته و تخمه‌ها بدون نمک خورده شود.

تعداد وعده های غذایی

- ◆ ۴ تا ۵ وعده غذای سبک در طول روز استفاده نمایید. (صبحانه، ناشتایی، ناهار، عصرانه، شام)
- ◆ از پر خوری شدیداً پرهیز کنید.
- ◆ همراه غذا شربت آلات و نوشابه مصرف نکنید.
- ◆ دوغ بدون نمک جایگزین خوبی برای نوشابه است.
- ◆ از خوراکی‌های کم نمک بهره گرفته شود.



طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه

آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن، بیمارستان آتیه

تلفن: ۸۲۷۲۲۰۹۶ - ۸۲۷۲۲۰۹۸

فاکس: ۸۸۳۶۷۲۵۱

www.atiehhospital.ir