

تغذیه سالم برای قلب Heart Healthy Eating

تغذیه و قلب شما

- گوشت خوک نمک زده، کالباس، سالامی، سوسیس و قسمت‌های پر چربی گوشت

غذاهای با کلسترل بالا را محدود کنید:

- فقط غذاهای حیوانی کلسترل دارند. از غذاهای با کلسترل بالا مانند گوشت اعضاء پر هیز کنید
- زرده تخم مرغ را به 4 عدد در هفته - 2 عدد در هفته در صورتی که کلسترل بالا دارید محدود کنید
- غذاهایی که کلسترل آنها تا اندازه ای بالا است از قبیل میگو، اسکوید و ده پا را کمتر انتخاب کنید

چربیهای سالم کدامند؟

- غذاهایی که منابع چربیهای سالم مانند چربیهای یک باند - اشباع نشده و چند باند - اشباع نشده هستند را بیشتر انتخاب کنید.

منابع چربیهای یک باند - اشباع نشده

- آجیل
- کره دانه های آجیلی
- روغن کانولا و زیتون

منابع چربیهای چند باند - اشباع نشده

- دانه هانی از قبیل بذرك، آفتاب گردان و کنجد
- کره دانه ها
- روغن های گلرنگ، آفتاب گردان، ذرت و سویا و کره های نباتی هیدروژنه نشده غیر جامد تهیه شده از این روغن ها
- حد اقل دو بار در هفته به جای گوشت، ماهی های روغنی مانند شاه ماهی، مکارل، ماهی آزاد، ساردین یا قزل آلا انتخاب کنید. ماهی از نظر چربیهای پلی-اشباع نشده امگا-3 سالم برای قلب، غنی است.

غذاهای دیگر مناسب سلامت قلب که باید انتخاب کنم کدام اند؟

- هر روز انواع زیادی از سبزیها و میوه ها را مصرف کنید.
- سبزیها را به سالاد ها، سوپها، آبگوشتها و استر فرایز ها اضافه کنید. با آبلیمو، سرکه، سس های سالاد و دیپ های کم چربی چاشنی کنید.
- مخلوط های سبزیها و میوه های تازه، منجمد یا بسته بندی شده تازه را مصرف کنید.
- هر روز سبزیهای با رنگ سبز تیره و نارنجی را داخل غذا کنید.
- به جای آب میوه، میوه را انتخاب کنید، زیرا که الیاف بیشتری دارد.

آنچه می خورید برای سلامتی قلب شما اهمیت دارد. کلسترل زیاد ریسک ابتلا به بیماری قلبی شما را افزایش می دهد. غذاهایی را انتخاب کنید که می تواند به تعدیل کلسترل شما کمک کند. مهمترین تغییر، محدود کردن میزان چربیهای اشباع شده و ترانس است که می خورید.

جهت اطلاع بیشتر در رابطه با انواع مختلف چربیها به BC HealthFile [#68f Dietary Fats and Your Health](#) رجوع کنید.

چگونه می توانم میزان چربی های اشباع شده، چربیهای ترانس و کلسترل را که می خورم پائین بیاورم؟

غذاهای با چربی های اشباع شده و ترانس کم را انتخاب کنید.

- 2 تا 3 وعده شیر و فراورده های شیر بخورید.

| انتخاب برای قلب سالم | اندازه وعده |
|--|--------------------------|
| شیر چربی گرفته یا 1% چربی | 250 میلی لیتر (1 پیمانه) |
| ماست تهیه شده از شیر چربی گرفته یا 1% چربی | 175 گرم (3/4 پیمانه) |
| پنیر با کمتر از 20% چربی | 50 گرم (1/2 انس) |

- روزانه 2 تا 3 بار گوشت و فراورده های گوشتی بخورید.

| انتخاب برای قلب سالم | اندازه وعده |
|--------------------------------|----------------------------|
| ماهی، مرغ یا بوقلمون بدون پوست | 75 گرم (1/2 انس) |
| عدس یا لوبیای پخته | 175 میلی لیتر (3/4 پیمانه) |
| توفو | 175 میلی لیتر (3/4 پیمانه) |
| گوشت لحم | 75 گرم (1/2 انس) |

غذاهای با چربی های اشباع شده زیاد مانند موارد زیر را محدود کنید:

- کره، کره نباتی جامد، پی، روغن نباتی جامد
- غذاهای پخته خریداری شده
- غذاهای اسنک مانند کرکرها تهیه شده از روغن های مقداری هیدروژنه شده و روغن های نباتی جامد
- سس سالاد و سس های کرمی
- شیر نارگیل

بیشتر غذاهای حاوی دانه های سبوس نگرفته پر الیاف را بخورید.

- گزینه های بهتر، گندم سبوس نگرفته، یولاف و حریره یولاف، چاودار، جو، ذرت، ذرت بو داده، برنج قهوه ای، برنج وحشی، باکویت، تری تیکالی، برغول همچنین معروف به گندم شکسته، ارزن و کوینوا می باشند.
- غلات پاک شده، برنج سفید و نان تهیه شده از آرد سفید را کمتر انتخاب کنید.

از آجیل به عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم بهره مند شوید.

- چند بار در هفته آجیل را به عنوان اسنک یا افزودن مزه به سیربال یا ماست کم چربی بخورید. یک وعده از آجیل 60 میلی لیتر (¼ پیمانه) است. آجیل ها، هم از نظر کالری و هم چربی غنی هستند. چنانچه در حال کاهش وزن هستید مقدار کمتری را مصرف کنید.

غذاهای سویایی از قبیل سویا، توفو و آشامیدنی های سویایی را مصرف کنید.

- بجای گوشت، سویای تازه یا منجمد (ادامامی) یا توفو را مصرف کنید.
- گزینه های خوب دیگر شامل دانه های برشته سویا، آشامیدنی های شیرین نشده تقویت شده و تمپه می باشد.

در باره الکل چه؟

- چنانچه تصمیم به مصرف الکل دارید اعتدال را رعایت کنید. مصرف را به حد اکثر 2 مشروب در روز برای مردها و 1 مشروب در روز برای زنان محدود کنید. یک مشروب 142 میلی لیتر (5 انس) شراب، 341 میلی لیتر (12 انس) آبجو یا 43 میلی لیتر (½ انس) مشروب قوی می باشد.

آیا کم کردن وزن کمک خواهد کرد؟

- چنانچه اضافه وزن دارید، کم کردن وزن می تواند به کاهش کلسترل خون شما کمک کند.

- یک شاخص جرم بدن (Body Mass Index) ، شناخته شده با BMI، سالم را هدف خود قرار دهید. نمودار شاخص جرم بدن Health Canada (Health Canada's Body Mass Index Nomogram) www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-Usoids/guide-ld-adult/bmi_chart_java-graph_imc_java_e.html در رسیدن به BMI به شما کمک می کند.

- یک اندازه سالم برای دور کمر را هدف خود قرار دهید. دور کمر بیش از 102 سانتیمتر (40 اینچ) برای مردان و 88 سانتیمتر (35 اینچ) برای زنان به ریسک مسائل سلامتی از قبیل امراض قلبی می افزاید.

- از یک رژیم غذایی متعادل شامل هر 4 گروه غذایی، از راهنمای غذایی کانادا (Eating Well with Canada's Food Guide) در www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-U-guide-aliment/index_e.html استفاده کنید.

- نوشابه هائی که به آنها شکر اضافه شده مانند نوشابه گازدار، چای یخ و نوشابه های قهوه شیرین شده را محدود کنید.
- منابع چربی سالم را انتخاب کنید، ولی به خاطر داشته باشید که تمام چربیها کالری زیاد دارند.
- روشهای پختی را که مستلزم چربی زیاد نمی باشند مانند، کباب کردن، آب پز کردن، در فر پختن، در فر بریان کردن، در میکروویو پختن و بخار دادن را انتخاب کنید.
- مقدار چربی را که به غذا اضافه می کنید محدود نمایید.
- هر روز از نظر جسمی فعال باشید. روزی 30 تا 60 دقیقه فعالیت متعادل جسمی را هدف قرار دهید. آرام شروع کرده و زمان و میزان را تدریجاً افزایش دهید.

قبل از شروع هر برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

جهت اطلاعات بیشتر در مورد فعالیت جسمی به راهنمای

فعالیت جسمی کانادا برای زندگی فعال (Canada's U

به [Physical Activity Guide to Active Living](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide)

رجوع کنید. www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide

جهت اطلاعات بیشتر

- به وب سایت مؤسسه قلب و سکتة کانادا (Heart and Stroke Foundation) در U www.heartandstroke.ca رجوع کنید.

جهت اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه روی

www.dialadietitian.org کلیک کرده یا جهت صحبت با

متخصص تغذیه پروانه دار به (Dial-A-Dietitian) شماره رایگان

1-800-667-3438 در BC، یا در ونکوور بزرگ با

604-732-9191 تماس بگیرید



جهت سر فصل های بیشتر فایل های بهداشتی BC (BC HealthFile) به

www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm

یا به واحد بهداشتی عمومی محلی خود رجوع کنید.

جهت صحبت با یک پرستار دارای پروانه کار که همه روزه 24 ساعته در دسترس است با BC NurseLine تماس بگیرید:

- در ونکوور بزرگ به 604-215-4700 تلفن کنید
- در BC به شماره رایگان 1-866-215-4700 تلفن کنید
- ناشنوایان و سخت شنوایان به 1-866-889-4700 تلفن کنید
- کارکنان داروخانه ها همه روزه از 5 بعد از ظهر تا 9 صبح در دسترس می باشند
- خدمات ترجمه در بیش از 130 زبان بر حسب تقاضا.

به راهنمای بهداشتی روی وب www.bchealthguide.org

یک دنیا اطلاعات بهداشتی مورد اعتماد در H

www.bchealthguide.org

رجوع کنید