

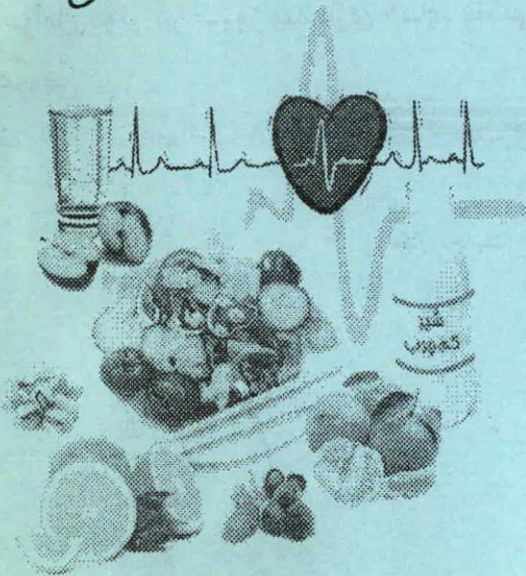


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر بهبود تغذیه جامعه

## تغذیه صحیح رمز سلامتی



## تغذیه و پیماری قلبی قلبی - عروقی



### ۷. افزایش مصرف میوه ها و سبزی ها در برنامه غذایی روزانه

- میوه ها و سبزی ها در پیشگیری از بیماری هایی نظیر بیماری های قلبی - عروقی و برخی از انواع سرطانها به خصوص سرطان های سیستم گوارشی و یبوست موثرند .
- بنابراین مصرف ۵ - ۳ واحد از میوه ها و سبزی ها در برنامه غذایی روزانه توصیه می شود .
- در برنامه غذایی روزانه سبزی ها یا سالاد ( کاهو ، کلم ، گوجه فرنگی، خیار، هویج، فلفل دلمه ای سبز و ...) به عنوان میان وعده استفاده شود .
- میوه های تازه بعنوان میان وعده مصرف گردد .
- به جای تنقلات تجاری که ارزش غذایی کمی دارند از خشکبار ( برگه زردآلو ، کشمش و ... ) و سبزی های تازه ( هویج ، گل کلم ، خیار ، گوجه فرنگی و ... ) به عنوان میان وعده استفاده شود .

### همچنین برای داشتن قلب سالم :

۱. فعالیت بدنی ، ورزش منظم متناسب با سن و شرایط جسمی خود را فراموش نکنید . روزانه حد اقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید .
۲. استرس و فشار های روانی یکی از عوامل ابتلا به بیماری های قلبی است ، روش های کنترل و برخورد مناسب با استرس را یاد بگیرید .

- از دوغ کم نمک و بدون گاز ، آب و آب میوه های طبیعی بجای نوشابه های گازدار مصرف گردد .
- از مصرف زیاد قند و شکر همراه با چای خودداری گردد .
- توجه : در مصرف کشمش و خرما هم اگر زیاده روی شود منجر به افزایش کالری دریافتی و چاقی خواهد شد .

### ۵. کاهش مصرف نمک

- مصرف نمک به هنگام تهیه و طبخ غذا کاهش یابد و از نمکدان در هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نگردد .
- از مصرف غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده آماده به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی نمک خودداری شود .
- از مصرف بیش از اندازه غذاهای شور مثل ماهی دودی ، آجیل شور ، چیپس ، پفک ، انواع شور ، سوسیس و کالباس خودداری گردد .
- از سبزی های تازه، سیر، لیمو ترش تازه، آب نارنج، آویشن، شوید و ... برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود .

### ۶. افزایش مصرف فیبر

- فیبرها ترکیباتی هستند که در دیواره سلول های گیاهان مثل سبزی ها ، میوه ها ، سبوس ، غلات کامل ، حبوبات و مغزها وجود دارند . مصرف فیبرها خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهند و همچنین از یبوست پیشگیری می کنند .

