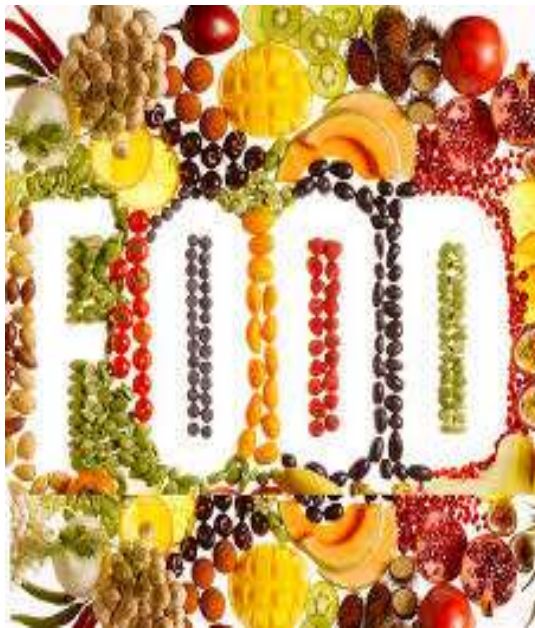


فعالیت فیزیکی بیشتری داشته باشید. فعالیت فیزیکی مناسب میزان HDL را افزایش و میزان LDL را کاهش میدهد و از این طریق به کاهش وزن و پایین آوردن کلسترول خون کمک می کند.

۶-وزن خود را مناسب کنید .

وزن بالا بخصوص اگر قسمت عمده چربی بدن شما در ناحیه شکم باشد ریسک بیماری های قلبی را بالا می برد.



روغن زیتون، روغن ذرت و آفتابگردان که چربی اشباع بالاتری دارند بهتر است جایگزین روغن های جامد شوند.

۳-غذاهایی را انتخاب کنید که کلسترول کمی دارند.

کلسترول در غذاهایی که منبع حیوانی دارند یافت میشوند. دل و جگر و قلوه و زرده تخم مرغ بعنوان مثال

دارای چربی اشباع کمی هستند اما سرشار از

کلسترول میباشند. سفیده تخم مرغ و غذاهایی که منبع گیاهی دارند فاقد کلسترولند.

۴-غذاهایی که فیبر بالایی دارند انتخاب کنید. این غذاها

بهترین جایگزین برای غذاهای پر چرب هستند. این غذاها

شامل نان، انواع دانه های غلات، سبزیجات، میوه جات و

غیره میباشند. این غذاها منابع خوبی برای ویتامین ها و

مواد معدنی می باشند.

## غذای سالم را چگونه انتخاب کنیم؟

۱-غذایی را مصرف کنید که کلا چربی کمی داشته باشند. غذاهای چرب دو خطر عمده را متوجه شما میکنند. یکی به دلیل وجود چربی های اشباع شده در ساختمان آنها سطح کلسترول را بالا برده و دیگر اینکه بدلیل داشتن کالری بالا باعث اضافه وزن و چاقی در شما میشود.

۲-غذاهایی را انتخاب کنید که چربی اشباع کم داشته باشند.

چربی های اشباع بیش از غذاهای دیگر کلسترول شما را بالا میبرند. این غذاها شامل کره دنبه و گوشت قرمز میباشند.



## هوالشافی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی،  
درمانی کرمانشاه  
مرکز آموزشی، درمانی امام خمینی(ره)



### عنوان :

## تغذیه در بیماران قلبی



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

### تهیه کننده

سهیلا علی اسلام

مسئول آموزش به بیمار

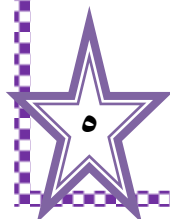
سایت بیمارستان:

[www.imamkhomeini.kums.ac.ir](http://www.imamkhomeini.kums.ac.ir)

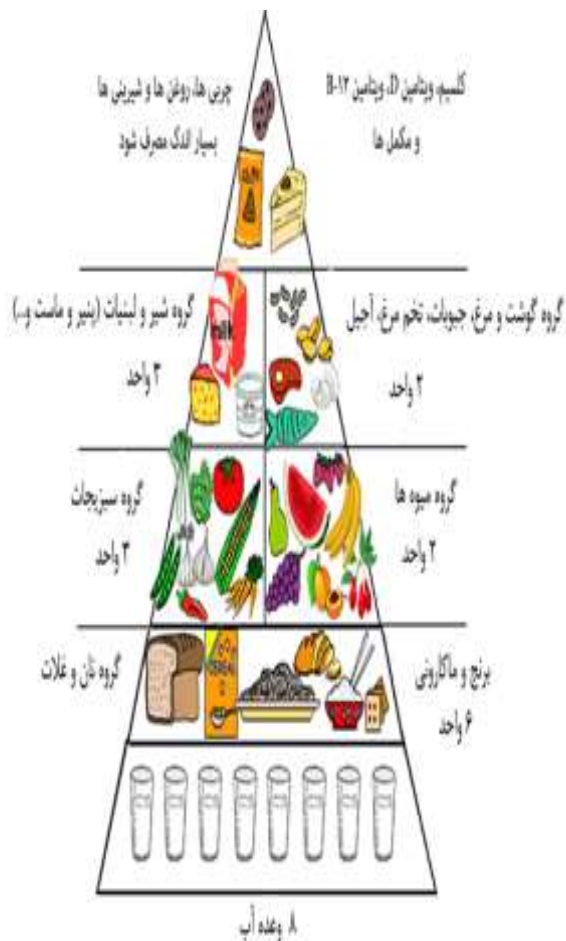
منبع:

برونر و سوارث

کد: ۱۳۹۷۴۶-۲۰۲۰



۵



افزایش فعالیت فیزیکی، مصرف غذاهای پر فیبر و غلات  
به جای چربیها کم کردن میزان کالری مصرفی میتواند به  
کاهش وزن شما کمک کند. هرگز رژیم بسیار سنگین  
نگیرید زیرا به سلامت شما آسیب میرساند.



۴