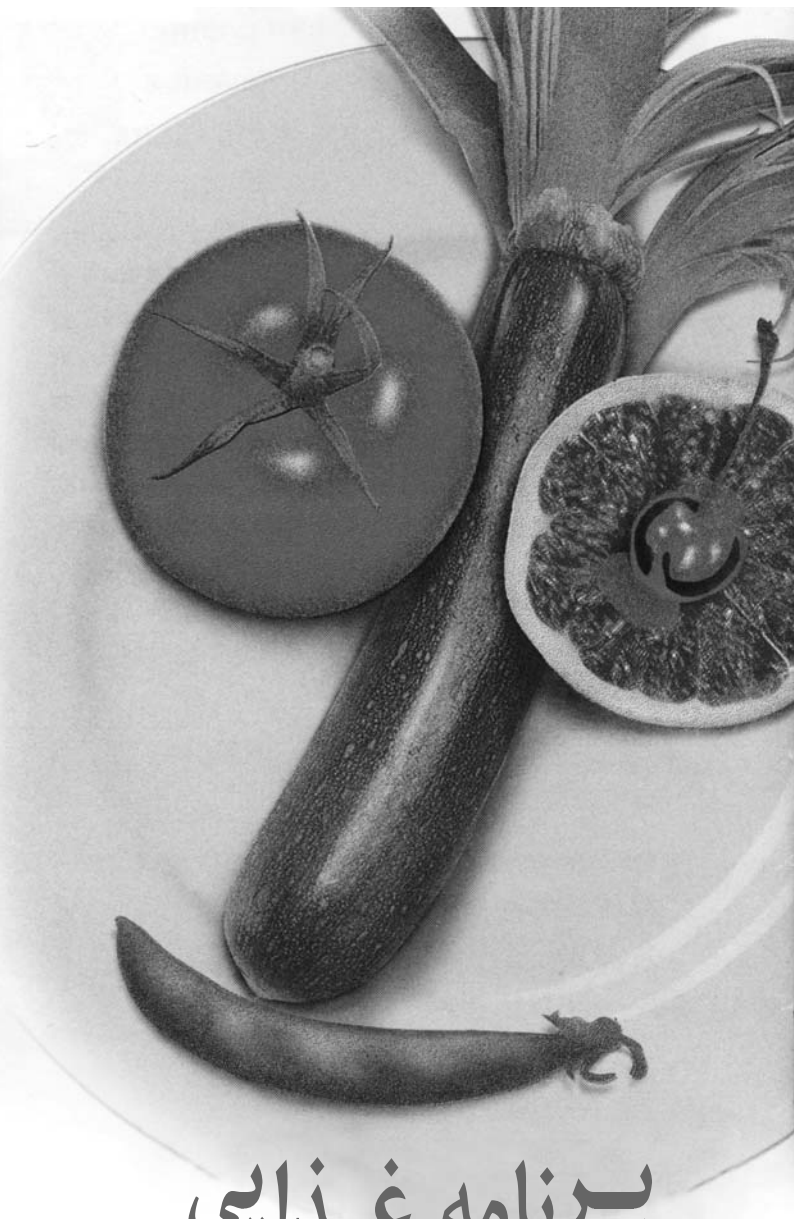




مرکز تحقیقات قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

American Heart
AssociationSM

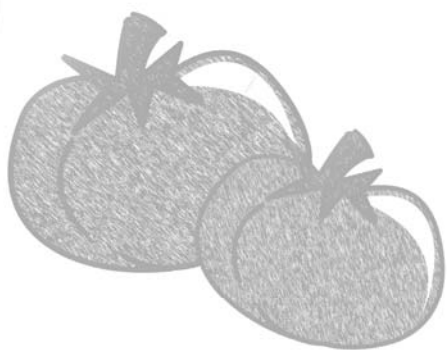
Fighting Heart Disease
and Stroke



برنامه غذایی برای افراد سالم

رژیم غذایی انجمن قلب آمریکا

ترجمه و تنظیم: دکتر حبیب الله سعادت



اهداف برنامه غذایی انجمن قلب آمریکا

کاهش عوامل خطر “ قابل کنترل ” – یعنی عواملی که می‌توان آنها را تغییر داد، درمان نمود یا بهینه‌سازی کرد – این اقدام ممکن است از بروز حمله قلبی یا سکته مغزی در آینده جلوگیری کند.

عادات خوب غذایی می‌تواند به کم کردن یکی از ریسک فاکتورهای اصلی برای حمله قلبی – کلسترول بالای خون – منجر شود؛ که به‌طور غیر مستقیم شانس بروز سکته مغزی را نیز کاهش می‌دهد. برنامه غذایی انجمن قلب آمریکا (AHA) آخرین توصیه‌های متخصصین پزشکی و تغذیه را توضیح می‌دهد. بهترین راه برای پایین آوردن سطح کلسترول خون، مصرف کمتر اسیدهای چرب اشباع شده، کلسترول، و کنترل وزن است. برنامه غذایی زیر براساس راهنمایی‌های انجمن قلب آمریکا (AHA) تنظیم شده‌است:

- کل چربی دریافتی باید کمتر از ۳۰٪ کل کالری باشد.
- دریافت اسید چرب اشباع شده باید ۸ تا ۱۰ درصد کل کالری باشد.
- دریافت اسید چرب اشباع نشده چند ظرفیتی (polyunsaturated) حداکثر تا ۱۰٪ کل کالری باشد.
- دریافت اسید چرب اشباع نشده یک ظرفیتی (monounsaturated) حداکثر تا ۱۵٪ کل کالری باشد.
- دریافت روزانه کلسترول باید کمتر از ۳۰۰ میلی گرم باشد.
- دریافت روزانه سدیم باید کمتر از ۲۴۰۰ میلی گرم باشد، که تقریباً ۱/۲۵ قاشق چای‌خوری از کُراید سدیم (نمک طعام) است.
- به‌منظور رسیدن به یک وزن مطلوب و ثابت نگهداشتن آن، مقدار کل کالری باید تنظیم شود.

یک خبر خوب این است که شما مجبور به محاسبه چیزی نیستید، و لازم نیست که غذاهای مطلوبتان را نخورید.

انجمن قلب آمریکا (AHA) یک برنامه غذایی آسان برای پیگیری (با در نظر گرفتن وضعیت قلبی شما) در اختیارتان قرار می دهد.

یک خبر خوب این است که شما مجبور به محاسبه چیزی نیستید، و لازم نیست که غذاهای مطلوبتان را نخورید.

چگونه می توانیم این برنامه را اجرا کنیم؟

این کتابچه گروه های اصلی غذایی را لیست کرده است. همچنین مقدار دریافت روزانه شما را از هر گروه غذایی، وعده های مصرف، و بعضی غذاهای انتخابی را به شما می گوید. انتخاب انواع خیلی متنوع از غذاها از هر گروه غذایی مهم است. این کتابچه لیست دسرها، غذاهای سبک و سرپایی، نوشیدنی هایی را که ممکن است انتخاب کنید، به شما می گوید. اگر مقدار کمی از هر گروه غذایی مصرف کنید، مقدار کافی پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی (مواد مغذی که روزانه بدن شما احتیاج دارد) را دریافت خواهید کرد. مقدار متوسطی از غذاها شامل انواع گوشت، ماهی، گوشت مرغ، تخم مرغ و چربی ها را مصرف کنید. چنانچه می خواهید وزن بگیرید و یا اگر احتیاج به کاهش وزن ندارید می توانید مقدار بیشتری از غذاهای گروه های دیگر را هم استفاده کنید.

رازِ موفقیت، تعادل است. اگر گاهی می‌خواهید با یک شام پر چرب دلی از عزا در آورید، می‌توانید آنرا با غذاهای کم چرب، مانند سبزی‌های بخارپز شده یا یک میوه به‌عنوان دسر، متعادل کنید. همین پیشنهاد را برای مواقعی که هوس کرده اید غذاهای شب چره (سرپایی) شور یا پرچرب بخورید، رعایت کنید. مقدار کم غذا بخورید و با غذاهای کم چرب و کم نمک آنرا متعادل کنید.

انجمن قلب آمریکا (AHA)، این برنامه غذایی را برای تمام افراد سالم و کودکان با سن بیشتر از ۲ سال پیشنهاد می‌کند. بچه‌های در حال رشد و نوجوانان، نیازهای خاصی دارند. باید مطمئن باشید که آنها مقدار کافی انرژی (کالری) و مواد مغذی را هر روز دریافت می‌کنند. اگر شما و یا کسان دیگری در خانواده، حامله یا شیرده هستید، یا یک مشکل پزشکی مانند بیماری دیابت دارید، با پزشک مراقب تندرستی خودتان، متخصص یا کارشناس تغذیه، در رابطه با احتیاجات ویژه تغذیه ای خود صحبت کنید.

دژیم غذایی انجمن قلب آمریکا یک راهنمای آسان و قابل پیگیری برای تغذیه مطبوع و خوشمزه ...
بادر نظر گرفتن وضعیت قلبی شما ارائه می‌دهد.

نکته هایی در برنامه غذایی

برای کنترل مقدار و نوع چربی، اسیدهای چرب اشباع شده، و کلسترول رژیم غذایی، این مواد را مصرف کنید:

• روزانه حداکثر ۱۷۰ گرم گوشت پخته شده بدون چربی، گوشت ماهی و گوشت مرغ بدون پوست مصرف کنید.

• بیشتر از غذاهای اصلی مانند **Pasta** (ماکارونی، رشته فرنگی)، برنج، حبوبات و ایا سبزی‌ها استفاده کنید. یا از غذاهای “کم گوشت” که با مقدار کمی گوشت بدون چربی، گوشت مرغ بدون پوست یا گوشت ماهی تهیه می شود، استفاده کنید.

• روزانه تقریباً ۸-۵ قاشق مرباخوری چربی و روغن برای پختن غذا و تهیهٔ کیک، و درست کردن سالاد مصرف کنید.

• روش‌های پخت و پزی را به کار گیرید که با مصرف کم چربی و روغن همراه باشد مانند: جوشاندن، کباب کردن، تنوری کردن، بریان کردن، آب پز کردن، بخارپز کردن، تفت دادن، سریع سرخ کردن به سبک خوراک پزی چینی، مایکروویو.

• تا حدی که امکان دارد قبل از درست کردن غذا، چربی‌ها را از گوشت و مرغ جدا کنید. پس از سرخ کردن گوشت، تمام چربی باقی مانده را بیرون بریزید. سوپ و خورشت را پس از پختن، در یخچال بگذارید تا سرد شود؛ سپس می توانید چربی سفت شده روی آن را بردارید.

• هر هفته حداکثر ۳-۴ عدد زرده تخم مرغ به تنهایی و یا پخته شده در غذا در برنامه غذایی خود مصرف کنید. (این شامل غذاهایی که آماده خریداری می کنید و حاوی تخم مرغ هستند نیز می شود).

• مصرف امعاء و احشاء مختلف حیوانات مانند: جگر، مغز، روده، دل و قلوه، چینه دان، خوش گوشت و سر حیوان را محدود کنید.

• شیر بدون چربی یا با چربی ۱۵٪ یا ۱٪ و ماست و پنیر بدون چربی یا با چربی کم مصرف کنید.

برای تکمیل برنامه غذایی خود :

• در طول روز ۵ وعده یا بیشتر میوه یا سبزی‌ها را مصرف کنید.

• روزانه ۶ وعده یا بیشتر نان، حبوبات، غلات، ماکارونی و رشته فرنگی، حبوبات خشک شده یا سبزی‌های نشاسته دار مصرف کنید.

• برای جلوگیری از افزایش وزن، میزان کالری دریافتی خود را با تمرین‌های ورزشی منظم، متعادل کنید.

گوشت، مرغ و ماهی

دارای مقادیر زیاد پروتئین، ویتامین B، آهن و سایر مواد معدنی

مصرف روزانه:

روزانه بیش از ۱۷۰ گرم گوشت پخته بدون چربی، گوشت مرغ و ماهی مصرف نکنید.

مقدار مصرف در هر وعده

۸۵ گرم گوشت پخته شده (۱۱۳ گرم گوشت خام) به صورت گوشت بدون چربی، گوشت مرغ و ماهی

در اینجا مثال‌هایی ذکر شده که به شما در تخمین مقدار یک وعده گوشت، مرغ و ماهی کمک می‌کند. یک تکه ۸۵ گرمی برابر است با: اندازه یک دسته کارت‌های ورق بازی.

• دو لایه نازک از گوشت گاو بدون چربی بریان شده (اندازه هر لایه $۷۱۵ \times ۷۱۵ \times ۰.۱۶$ سانتی متر).

• $\frac{۱}{۲}$ (نصف) سینه مرغ یا یک پا یا ران بدون پوست مرغ.

• $\frac{۳}{۴}$ فنجان از گوشت ماهی ورقه شده.

انتخاب کنید از:

• ماهی و صدف. میگو و خرچنگ دارای کُلسترول بیشتری نسبت به اکثر انواع دیگر ماهیان هستند، اما چربی و اسیدهای چرب اشباع شده کمتری نسبت به اغلب گوشت‌ها و مرغ دارند.

• مرغ، مرغ کورنوالی (cornish hen) و بوقلمون (بدون پوست)، گوشت بوقلمون چرخ شده.

• گوشت گاو بدون چربی (ران، سردست، راسته، فیله). گوشت گاو با درجه «منتخب choice» یا «دست چین select» را به جای «مرغوب prime» خریداری کنید.

• گوشت نازک بدون چربی یا گوشت چرخ شده کاملاً بدون چربی گاو. گوشت چرخ شده گاو با چربی کمتر از ۱۵٪ انتخاب کنید.

• گوشت گوساله (به جز نوع چرخ شده معمولی).

• گوشت نازک ران. (گوشت گرده گاو، گوشت خورشتی). گوشت ران خشک شده، دارای سدیم بیشتری نسبت به گوشت‌های دیگر است.

• گوشت نازک بره (ماهیچه، ساق پا، بازو، گرده).

• برش‌های نازکی از گوشت گاو میش،



بوفالو، شتر مرغ استرالیایی و شتر مرغ. این گوشت‌ها دارای چربی، چربی اشباع شده، کلسترول و سدیم بسیار کمی هستند.

• گوشت خرگوش وحشی، آهو، قرقاول، مرغابی (بدون پوست). این گوشت‌ها دارای چربی کمتری نسبت به حیواناتی هستند که برای فروش عرضه می‌شوند (مرغابی و غاز).

• ساندویچ که با گوشت‌های نمکی تهیه شده (بوقلمون کم چربی، جوجه، ران بوقلمون، بوقلمون ادویه زده و دودی یا ژامبون). مراقب سدیم زیاد در این گوشت‌ها باشید.

گوشت‌هایی را انتخاب کنید که دارای کمترین مقدار چربی قابل رویت هستند، و قبل از پختن، چربی‌های قابل مشاهده آن‌را جدا کنید.

نکاتی در مورد خرید و آماده سازی:

• گوشت‌هایی را انتخاب کنید که دارای کمترین مقدار چربی قابل رویت هستند، و قبل از پختن چربی‌های قابل مشاهده آن‌را جدا کنید.

• به جای سرخ کردن گوشت، آن‌ها را با تنوری کردن، کباب کردن، بریان کردن، مایکروویو یا سرخ کردن سریع به سبک چینی، آماده کنید. پس از سرخ شدن گوشت، چربی آن را دور بریزید.

• پوست و چربی زیر پوست را قبل از پختن تکه های مرغ از آن جدا کنید (به جز وقتی که یک مرغ یا بوقلمون را به طور کامل کباب می‌کنید - پوست را قبل از بریدن و آماده کردن گوشت جدا کنید). بوقلمون کامل و پخته شده‌ای را که به آن چربی و آب گوشت تزریق (اضافه) نشده، انتخاب کنید.

- آب گوشت پخته شده را سرد کنید، در این صورت شما می توانید به راحتی چربی سفت شده روی آن را بردارید. سپس می توانید آن را به خورشت ها، سوپ ها و سس گوشت اضافه کنید.
- در جستجوی غذاهای آماده و پخته شده یخ زده و خوراکی هایی باشید که مخصوص رژیم کم چربی، کم کلسترول و کم سدیم ساخته شده اند.
- یک لیوان لوبیای پخته، نخود یا عدس، یا ۸۵ گرم خمیر سویا (tofu) یا کره بادام زمینی می تواند جایگزین ۸۵ گرم گوشت مرغ یا ماهی شود.
- گوشت امعاء و احشاء حیوان، کلسترول بسیار بالایی دارد. اما، جگر از لحاظ آهن و ویتامین ها غنی است و یک وعده کوچک (۸۵ گرم) مصرف آن، تقریباً هر ماه یکبار مناسب است.

نکته: بزرگسالان بالای ۵۰ سال باید ویتامین B۱۲ مصنوعی را از طریق مصرف غذاهای غنی شده از این ویتامین یا مکمل های ویتامینی بدست آورند تا اینکه مقدار توصیه شده ۲/۴ میکروگرم ویتامین B۱۲ روزانه دریافت نمایند.

تخم مرغ

دارای مقدار زیاد پروتئین، ویتامین های B، آهن و سایر مواد معدنی

وعده های هفتگی:

۳ تا ۴ زرده تخم مرغ در هفته می توان مصرف نمود (سفیده تخم مرغ محدودیتی ندارد).

- به علت محتوای کلسترولی زرده تخم مرغ (۲۱۳ میلی گرم در هر زرده)، مصرف تخم مرغ کامل را محدود کنید و استفاده از زرده تخم مرغ نباید بیش از ۳ تا ۴ عدد در هفته باشد. تعداد زرده تخم مرغ مصرف شده در پخت غذاها و خوراکی های خریداری شده از فروشگاه، را در نظر بگیرید و اجازه ندهید بیش از حداکثر

فقط تخم مرغ پخته و سفیده پخته شده آن را - نه خام - مصرف کنید.

مجاز هفتگی شما باشد.

نکاتی در مورد خرید و آماده سازی :

- از دو سفیده تخم مرغ، یا یک سفیده تخم مرغ به اضافه ۲ قاشق مرباخوری روغن اشباع نشده، به جای یک تخم مرغ در پخت غذا استفاده کنید. همچنین می توانید از تخم مرغ های تجاری فاقد کلسترول استفاده کنید.

- فقط تخم مرغ پخته و سفیده پخته شده آن را - نه خام - مصرف کنید.

میوه ها و سبزی ها

دارای مقدار زیاد ویتامین، مواد معدنی و فیبر؛ حاوی مقدار کم چربی، کالری و سدیم ... فاقد کلسترول

وعده های روزانه :

- پنج وعده یا بیشتر

مقدار مصرف در هر وعده :

- یک میوه به اندازه متوسط یا نصف لیوان آب میوه
- نصف تا یک لیوان سبزی های خام یا پخته

انتخاب کنید از :

- تمامی سبزی ها و میوه ها به جز نارگیل.

- زیتون و آواکادو (avocado) باید در شمار چربی ها قرار گیرند. (بخش مربوط به چربی ها و روغن ها را

برچسب‌ها را از لحاظ محتوای سدیم و سبزی‌های کنسرو شده چک کنید.

ببینید:

- سبزی‌های نشاسته‌ای، شامل انواع نان، غلات، pasta (ماکارونی، رشته فرنگی) و سبزی‌های نشاسته‌ای می‌شود. زیرا سبزی‌های نشاسته‌ای از نظر میزان تولید کالری در هر وعده غذا، مشابه سایر غذاها در آن گروه می‌باشد.

نکاتی در مورد خرید و آماده‌سازی

- از مقدار زیاد سبزی و میوه‌ها استفاده کنید و لذت ببرید. اگر نگران وزن خود هستید این مواد غذایی تأمین‌کننده ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر کافی به بدن شما هستند و در عین حال دارای مقدار کم کالری می‌باشند. در این صورت اطمینان داشته باشید که از منابع غنی از ویتامین A و ویتامین C استفاده می‌کنید.

- برچسب‌ها را از لحاظ محتوای سدیم سبزی‌های کنسرو شده چک کنید.

محصولات لبنی

دارای پروتئین، کلسیم، فسفر، نیاسین، ریبوفلاوین، ویتامین A و D به مقدار زیاد

وعده‌های مصرف روزانه:

- ۲ وعده برای بچه‌های ۱ تا ۳ ساله
- ۲ وعده یا بیشتر برای بچه‌های ۴ تا ۸ ساله
- ۳ وعده یا بیشتر برای بزرگسالان ۱۹ تا ۵۰ ساله
- ۴ وعده برای بچه‌ها و نوجوانان ۹ تا ۱۸ ساله و بزرگسالان بالای ۵۱ سال
- ۳ تا ۴ وعده برای زنانی که حامله هستند یا شیر می‌دهند، برحسب گروه‌های سنی ذکر شده در بالا.



میزان هر وعده:

یک لیوان شیر بدون چربی یا شیر با ۰/۵٪ تا ۱٪ چربی
یک لیوان ماست بدون چربی یا کم چربی
۲۸ گرم پنیر کم چربی یا نصف لیوان پنیر لور (دلمه شده) کم چربی

انتخاب کنید از :

- محصولات لبنی صفر تا یک درصد چربی:
 - شیر بدون خامه (سرشیر گرفته شده skim)، شیر بدون چربی با عناوین: fat-free, zero-fat, no-fat, non-fat
 - شیر با چربی ۰/۵٪ تا ۱٪ با عناوین (کم چربی یا شیر سبک)
 - شیر خشک بدون چربی یا کم چربی
 - شیر تغلیظ شده از شیر کم چربی یا بدون چربی
 - دوغاب که از شیر بدون چربی یا با چربی ۱٪ گرفته شده
 - ماست کم چربی یا بدون چربی
 - نوشیدنی‌هایی که از شیر بدون چربی یا با چربی ۱٪ همراه با کاکائو (یا سایر پودرهای نوشیدنی کم چربی) تهیه شده.
 - ماست یخ زده کم چربی یا بدون چربی

• پنیرهای کم چربی:

- کشک خشک یا پنیر لور (دلمه شده) کم چربی
- پنیرهای طبیعی یا صنعتی که در هر ۸۵ گرم، بیش از ۳ گرم چربی و بیش از ۲ گرم اسید چرب اشباع شده نداشته باشد

• بستنی کم چربی یا بدون چربی :

- بیش از ۳ گرم چربی در نصف لیوان بستنی نداشته باشد

نکاتی در مورد خرید و آماده‌سازی:

- شیر بدون چربی، چربی ۰/۱۵٪ و چربی ۱٪ حاوی تمام مواد غذایی هستند که شیر کامل یا شیر با چربی ۱/۲٪ دارد. اما چربی،

ماست

اسیدهای چرب، کلسترول و کالری کمتری دارند.

• اگر محصولات لبنی تولید شده از شیر کامل را بکار می‌برید (چربی ۳.۱۵٪)، به تدریج از میزان چربی کم کنید یعنی ابتدا شیر با چربی ۱٪ سپس ۰.۱۵٪ مصرف کنید. به زودی قادر خواهید بود شیر بدون چربی (بدون خامه) را بدون اشکال مصرف کنید.

توجه :

مصرف روزانه محصولات لبنی، به دلیل توصیه و تأکید براهمیت مصرف کلسیم است که برای همه بزرگسالان تا سن ۵۰ سالگی روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم؛ و بالاتر از سن ۵۰ سالگی روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم ضروری است. میزان توصیه شده ویتامین D، ۴۰۰ واحد بین المللی برای هر فرد با سن بالای ۵۱ سال، و ۶۰۰ واحد بین المللی برای سن بالای ۷۱ سال می‌باشد.

انواع نان، سِرال Cereals (غلات)، Pasta (ماکارونی، رشته فرنگی) و سبزی‌های نشاسته‌ای

دارای چربی و کلسترول کم، حاوی مقدار زیاد ویتامین‌های B، آهن و فیبر

مصرف روزانه :

۶ بار یا بیشتر

اندازه هر وعده :

یک تکه نان

۰/۲۵ (یک چهارم) لیوان سِرال خُرد شده یا سِرال جوانه‌ای

نصف لیوان سِرال در نوشیدنی داغ

یک لیوان سِرال پوست کنده

یک لیوان برنج پخته شده یا pasta (ماکارونی، رشته فرنگی)

۰/۲۵ تا ۰/۵ لیوان سبزی‌های نشاسته‌ای

یک لیوان سوپ کم چربی

انتخاب کنید از:

• انواع نان

- نان گندم، چاودار، کشمش یا نان سفید
- کُلوچه انگلیسی
- نان گرد همبرگری و نان ساندویچی
- کُماج آبی (بدون تخم مرغ)
- نان پیتا (pita)
- نان ذرت (برشته نشده)

• بیسکویت‌های بدون شکر (crackers) و خوراکی‌های سبک (شب چره)

- کراکرهای خشک حیوانی، گندمی، چاوداری
- کراکرهای دارای نمک و جوش شیرین (سودا)، کراکر شور، کراکر صدف خوراکی
- نان پهن و فطیر matzo
- کُلوچه‌های زنجبیلی و انجیری
- بیسکویت و نان برشته شده
- نان سوخاری
- بیسکویت بی نمک
- پاپ کورن (ذرت) [قسمت چربی و روغن را ملاحظه کنید]

• نان‌های سریع پخت:

- نان تهیه شده در خانه (بخش خرید و تهیه مواد در صفحه ۱۴ را ملاحظه کنید)
- بیسکویت‌ها، نان‌های غله‌ای، نان ذرت
- نان‌های میوه ای و نان‌های گرد و نرم
- پان کیک، نان تست فرانسوی، نان‌هایی که در خانه پخت شده (بخش خرید و تهیه مواد در صفحه ۱۴ را ملاحظه کنید)

• سِرِال Cereals (غلات) با نوشیدنی گرم یا سرد

- همهٔ انواع سِرال (نوع مغزدار ممکن است حاوی چربی و اسیدهای چرب اشباع شدهٔ فراوان باشد)
• برنج و pasta (ماکارونی، رشتهٔ فرنگی)

- همهٔ انواع pasta که بدون زردهٔ تخم مرغ تهیه شده است

• سبزی‌های نشاسته‌ای

- سیب زمینی، ذرت
- لوبیا lima، نخود سبز
- کدو حلوايي
- سیب زمینی هندی، سیب زمینی شیرین

• سوپ‌ها

- آبگوشت یا سوپ
- سوپ مرغ
- غذاهای دریایی گوجه‌ای
- آبگوشت ماهی یا صدف
- minestrone (سوپ حاوی سبزی، گوشت، جو و
ماکارونی)
- سوپ پیاز
- سوپ لپه نخود

نکاتی در مورد خرید و آماده‌سازی:

• بسیاری از انواع کلوچه و خوراکی‌های سبک و سرپایی به‌صورت بدون نمک عرضه می‌شوند. در بعضی از آنها، اسیدهای چرب اشباع شده زیاد است، که با خواندن برچسب آنها مشخص می‌شوند.

• برای تهیهٔ نان‌های خانگی سریع‌پخت، نان تُست فرانسوی، pancake و وافل waffle (نوعی خاگینه که با شیر می‌خورند): از مارگارین روغن گیاهی مایع یا روغن با مقدار کم چربی اشباع شده، شیر بدون چربی یا با چربی یک درصد، سفیدهٔ تخم مرغ یا جایگزین‌های تخم مرغ (حاوی میزان محدودی از محتویات زردهٔ تخم مرغ) استفاده کنید. اگر زردهٔ

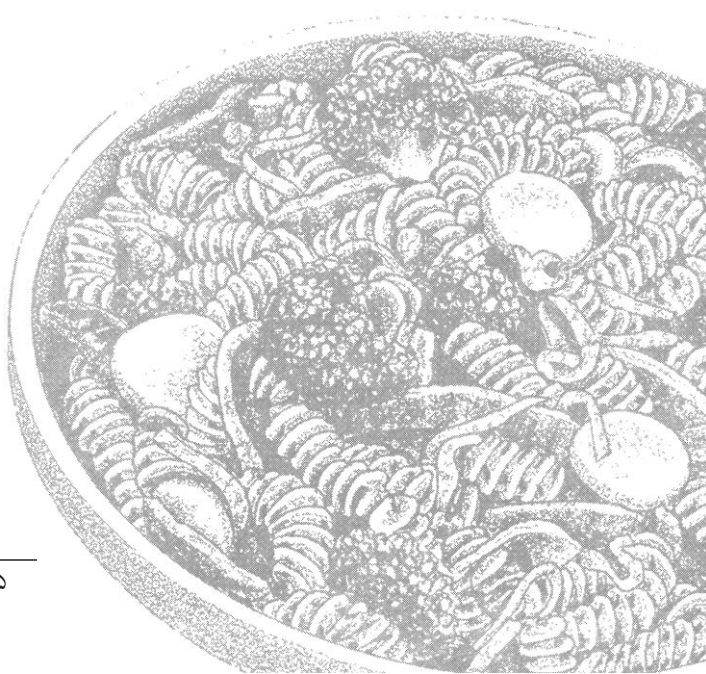
تخم مرغ به هر شکل مصرف می کنید، تعداد آن را در هفته در حد مجاز برای خودتان در نظر داشته باشید.

• سرال cereals (غلاتی) که بی نمک پخت می شوند نسبت به انواعی که سریع پخت می شوند، سدیم کمتری دارند. برنج و pasta (ماکارونی و رشته فرنگی) که بدون نمک طبخ می شوند، کمتر از نوع آماده آنها سدیم دارند.

• اغلب سوپ ها حاوی سدیم زیاد و بعضی از آنها دارای چربی زیاد هستند. هنگامی که سوپ می خرید برچسب روی آن را بخوانید و انواعی که سدیم و چربی کم دارند تهیه کنید. شما می توانید سوپ ها را براساس سدیم و چربی مورد نیاز خود آماده کنید.

نکته :

روزانه ۴۰۰ میکروگرم فولات (ویتامین B۹) برای بزرگسالان و ۶۰۰ میکروگرم برای زنان باردار توصیه شده است. اکثر نان ها، سرال ها، pasta و سایر غلات، به طور مصنوعی غنی از فولات شده اند.



چربی‌ها و روغن‌ها

بعضی از این غذاها دارای مقادیر زیاد ویتامین A یا ویتامین E هستند، اما همه این مواد حاوی مقادیر بالای چربی و کالری می‌باشند.

تعداد دفعات مصرف روزانه :

برحسب نیاز بدن شما به کالری متفاوت است، اما به‌طور کلی تعداد دفعات نباید بیش از ۵-۸ بار باشد.

میزان مصرف :

- ۱ قاشق مرباخوری، روغن گیاهی یا مارگارین معمولی
- ۲ قاشق مرباخوری، مارگارین رژیمی
- ۱ قاشق سوپ خوری، سس سالاد
- ۲ قاشق مرباخوری، مایونز یا کره بادام زمینی
- ۳ قاشق مرباخوری، روغن تخم گیاهان روغنی یا میوه های مغز دار (بادام، گردو)
- $\frac{1}{8}$ از آووکادو avocado متوسط (نوعی میوه شبیه گلابی بزرگ)
- ۱۰ عدد زیتون کوچک یا ۵ عدد زیتون بزرگ

انتخاب کنید از:

• از روغن‌های نباتی و مارگارین‌هایی که به صورت روغن مایع نباتی هستند، و در هر قاشق سوپ خوری کمتر از ۲ گرم اسید چرب اشباع شده دارند، به‌عنوان روغن اصلی در غذا استفاده کنید - روغن کلم قمری canola، ذرت، زیتون، کازیره، کنجد، سویا، آفتابگردان را انتخاب کنید.

• سس سالاد کم چربی و بدون چربی و مایونز که در هر قاشق سوپ خوری بیش از ۱ گرم اسید چرب اشباع شده نداشته باشد.

• روغن‌های یک ظرفیتی اشباع نشده monounsaturated که در بادام، avocado، macadamia nut و دانه فندق

وجود دارد.

نکاتی در مورد خرید و آماده‌سازی:

- از چربی‌ها و روغن‌ها به میزان کم و با صرفه جویی استفاده کنید - و از انواعی که کمترین میزان اسید چرب اشباع شده و کمترین مقدار کلسترول دارند مصرف کنید.
- از چربی‌های با زنجیره کوتاه و هیدروژنه، کمتر استفاده کنید و انواعی را انتخاب کنید که از چربی گیاهی تهیه شده‌اند. این نوع روغن‌ها کمتر از روغن‌های حیوانی، یا مخلوط چربی‌های گیاهی، اسیدهای چرب اشباع شده دارند.
- روش‌های آشپزی بکار ببرید که نیاز به اضافه کردن چربی به غذا ندارند یا مقدار کمی روغن به غذا اضافه می‌شود. همچنین در خرید خوراکی‌ها در خارج از منزل اینگونه غذاها را جستجو کنید.
- به‌خاطر داشته باشید که مقدار "چربی‌های مخفی" موجود در کیک و غذاهای سرپایی، باید مانند چربی‌هایی که در آشپزی و در سبزی‌ها و در نان‌ها مصرف می‌شوند؛ محاسبه شوند.
- به‌خاطر داشته باشید که اگر چه روغن نارگیل، روغن نخل، روغن هسته خرما، روغن مغز بادام و گردو، از نوع روغن‌های گیاهی و فاقد کلسترول هستند، لیکن غنی از اسیدهای چرب اشباع شده می‌باشند. بر حسب روی این غذاها را به دقت بخوانید.



دسرها

انتخاب کنید از :

• دسرهایی با مقدار کم اسیدهای چرب اشباع شده، و مقدار کم کلسترول و کالری. اگر در شرایط خاصی می‌خواهید از یک دسر خوشمزه استفاده کنید، برای پیشگیری از پرخوری، در خوردن آن با فرد دیگری شریک شوید.

انتخاب های اول (حاوی مقدار کم چربی و اسیدهای چرب اشباع شده) :

• میوه - تازه، منجمد، کنسرو شده یا خشک شده

• ماست میوه ای کم چربی

• کراکرها و شیرینی ها (در قسمت نان‌ها لیست شده است)

• کیک سفید و سبک (حاوی سفیده تخم مرغ)

• ماست منجمد فاقد چربی، بدون چربی یا کم چربی

• بستنی کم چربی با کمتر از ۳ گرم چربی در هر نصف لیوان بستنی

• ژله‌های طمع‌دار (معطر)

• آب‌یخ، شربت‌ها (لیموناد)، پس خوراکی‌های منجمد حاوی آب‌میوه

موارد خاص و استثنایی (حاوی چربی و کالری زیاد) :

• دسره‌ای خانگی (کیک، کلوچه، پای، نان شیرین، خوراکی‌های شیرین) - با استفاده از مارگارین به صورت روغن نباتی مایع به عنوان روغن اصلی غذا یا روغن‌های حاوی مقدار کم اسید چرب اشباع شده، شیر با چربی ۱٪ یا فاقد چربی، و سفیده تخم مرغ یا جایگزین‌های تخم مرغ (یا زرده تخم مرغ به میزان محدود).

• دسره‌ای آماده - اکنون بسیاری از انواع دسرها را به وسیله روغن‌های اشباع نشده یا با چربی کم یا بدون چربی تهیه می‌کنند. برای اطمینان، لیست مواد موجود بر روی برچسب

آنها را بخوانید.

خوراکی های سبک و سرپایی (شب چره) Snacks

خوراکی های سبک و سرپایی که در آنها غذاهای زیر یافت می شود انتخاب کنید :

- میوه ها و آب میوه ها

- سبزی های خام و بیسکویت های حاوی سبزی خام که قبل از مصرف در سس کم چرب فرو می کنند و می خورند

- شیرینی های کم چربی

- گراکر های کم چربی

- ذرت ساده بدون نمک (پاپ کُرُن)

- چوب شور (بدون نمک)

- آب نبات های سفت، پاستیل

- شکر، شربت، عسل، ژله، مربا، مارمالاد (مربای پرتقال



به صورت لایه های نازک (

نوشیدنی ها

اولین انتخاب ها :

- آب میوه یا سبزی ها، قهوه، چای، آب معدنی ساده یا معطر، آب گوشت کم نمک و سوپ کم نمک.

انتخاب های دیگر:

- نوشیدنی های حاوی آب میوه، نوشابه های گازدار غیر الکلی

- نوشیدنی های الکلی : اگر تا کنون مصرف نکرده اید، نوشیدن آن را شروع نکنید!







مرکز تحقیقات قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

American Heart
AssociationSM

*Fighting Heart Disease
and Stroke*

