



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان امام موسی کاظم (ع) زرین دشت

### توصیه های رژیم قلبی عروق و کاهش فشار خون

- ✓ خود را در معرض دود سیگار قرار ندهید.
- ✓ روزانه به مدت 20 دقیقه الی نیم ساعت پیاده روی تند داشته باشید
- ✓ روزانه بین 6 الی 8 لیوان آب مصرف کنید.
- ✓ جهت پخت و پز از روغن کانولا و روغن زیتون استفاده کنید.
- ✓ در هفته به جای گوشت قرمز از ماهی استفاده کنید.
- ✓ شوید، زرشک، سیر، سیب درختی، کرفس، زیره جهت کاهش چربی خون مناسب هستند ان را در غذاها به کار ببرید.
- ✓ از الکل جدا پرهیز نمایید
- ✓ از خوردن سوسیس و کالباس، شیرینی های پرچربی و پرخامه، سس ها و کباب های کوبیده ، کره ، مارگارین ، لبنیات پرچرب پرهیز کنید.
- ✓ چربی های قابل رویت گوشت و مرغ را جدا نموده و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید. حتی الامکان بهتر است از غذاهای آب پز، بخارپز و کبابی استفاده شود.
- ✓ انواع مربا، کره، خامه و سرشیر را کمتر مصرف کنید
- ✓ از خوردن مغز گوسفند، کلیه گوسفند، انواع جگر ، ، قلب، امحاء و احشاء امتناع کنید.
- ✓ شیرینی، شکلات، قند و شکر را از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- ✓ از غلات سبوس دار استفاده کنید: نان سنگک، نان جو، برنج قهوه ای، بلغور گندم، ذرت بو داده
- ✓ به جای تخم مرغ کامل بهتر است از سفیده ی آن استفاده کنید.