

حاجی زینعلی، علی محمد، ۱۳۳۲ -

تغذیه سالم برای بیماران قلبی / تألیف علی محمد حاجی زینعلی؛ کارشناس ترجمه امین مختاری، رامین آذربهرام؛ [تهیه کننده] موسسه سلامت قلب. - تهران: آفتاب گرافیک، ۱۳۸۴. ۳۲ ص. مصور، جدول. - (...سری کتابهای آموزش بیماران بر اساس توصیه های انجمن قلب آمریکا و اروپا؛ ۳)

۳۰۰۰ ریال: ISBN 964-8983-05-4

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

۱. قلب - - بیماریها - - رژیم درمانی. ۲. قلب - - بیماریها - - تاثیر تغذیه. الف. مختاری، امین، مترجم. ب. آذربهرام، رامین، ۱۳۳۷ -، مترجم. ج. موسسه سلامت قلب تهران. د. عنوان.

۶۱۶/۱۲۰۶۵۲

RC ۶۸۲/۳

۲۰۰۳۹ - ۸۴م

کتابخانه ملی ایران



موسسه سلامت
قلب تهران

- تغذیه سالم برای بیماران قلبی
- تألیف: دکتر علی محمد حاجی زینعلی
- کارشناس ترجمه: دکتر امین مختاری - دکتر رامین آذربهرام
- کارشناس فنی: فتنه امینی
- طراح و گرافیک: راحله حاجی محمدی
- ویراستار: مریم حاجی زینعلی
- چاپ اول: زمستان ۱۳۸۴
- تعداد: ۵۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۶۴-۸۹۸۳-۰۵-۴
- ناشر: انتشارات آفتاب گرافیک ۸۸۷۰۹۳۴۸-۵۰
- قیمت: ۴۰۰ تومان
- تلفکس: ۸۸۰۰۵۹۰۵
- کلیه حقوق برای مولف و موسسه سلامت قلب محفوظ است
- آدرس: تهران - کارگر شمالی - نرسیده به جلال آل احمد
- کوچه شهید شکراله - پلاک ۵ - واحد ۷ - صندوق پستی: ۱۳۳۹۵-۱۵۴۷
- www.salamatghalb.com



- ۱ ● مقدمه
- ۵ ● چگونه با تغذیه سالم از قلب خود محافظت کنیم؟
- ۶ ● غذاهایی مصرف کنید که چربی اشباع و کلسترول اندکی دارند...
- ۸ ● گوشت بدون چربی مصرف کنید
- ۹ ● شیر بدون چربی را انتخاب کنید
- ۱۳ ● غلات، نان و کیک های کم چرب مصرف کنید
- ۱۵ ● روغن کمتری در آشپزی مصرف کنید
- ۱۷ ● چرا برچسب را بخوانیم؟
- ۱۸ ● مفهوم اصطلاحات برچسب های تغذیه ای
- ۲۲ ● نتیجه گیری

یا می‌دانید یکی از شایع‌ترین سؤالاتی که بیشتر بیماران پس از معاینه‌های اولیه از پزشک خود می‌پرسند و بدون توجه به نوع بیماری در بیشتر کلینیک‌ها به گوش می‌خورد، چیست؟
ری! درست تشخیص داده‌اید، بیشتر بیماران پس از اتمام معالجه و گرفتن نسخه نهایی، از پزشک خود سؤال می‌نمایند که: «جناب دکتر؛ چه غذاهایی برای من خوب است و چه غذاهایی مضر.»
در واقع سؤال آن‌ها این است که چه باید بخورند.

مکتبه جالب دیگر آن که بیشتر پزشکان در این زمینه اطلاعات دقیقی را به بیمار نمی‌دهند، بلکه مطالبی را یادآوری می‌کنند که خود بیمار هم تا حدودی از آن‌ها آگاه است و چیز زیادی به معلوماتش اضافه نمی‌گردد. به طور مثال به بیماران قلبی می‌گویند: «کمتر از نمک و چربی استفاده کنید.» شاید پزشکان حق داشته باشند که وارد جزئیات تغذیه‌ای نمی‌گردند، زیرا اولاً این مسأله خود موضوع علم دیگری است به نام علم تغذیه که متخصصان و مشاوران تخصصی خود را دارد و پزشکان آن قدر در کار تخصصی خود مشغول هستند که فرصت مراجعه به علوم دیگر را ندارند. دوماً به فرض آن که پزشک اطلاعات کافی هم داشته باشد، در هنگام معاینه و درمان بیماری اصلی، فرصتی برای راهنمایی‌های دقیق تغذیه‌ای نیست.

بعضی بیماران با سؤالات متعدد خود پزشک را خسته می‌کنند، به همین دلیل به طور معمول پزشکان از گفتگوی زیاد در کلینیک پرهیز می‌نمایند.

پس جواب این سؤال اساسی چه می‌شود؟

آیا این سؤال که بیمار چه باید بخورد بی مورد است و اصلاً فرق زیادی نمی کند یا مهم است؟ بدون شک این سؤال مهم است. از دیرباز ارتباط نحوه‌ی تغذیه با بعضی بیماری‌ها توسط انسان به خوبی تجربه شده بوده است. اینکه بعضی غذاها سرد نامیده می شدند و بعضی گرم و در اثر مصرف زیاد آن بیمار دچار سردی یا گرمی می شد، یافته‌ای بسیار قدیمی است. در طب سنتی این مسأله که مردم دارای مزاج‌های مختلفی مانند: صفراوی، بلغمی، سودایی و خونی هستند و برای هر کدام از آن‌ها هم مصرف غذاهایی ممنوع یا مجاز است ذکر گردیده است. بنابراین بیمار حق دارد که پرسد چه چیز را باید بخورد و چه چیز را نباید بخورد. چون به طور حتم همه ما در حین بیماری این احساس را داشته‌ایم که میلمان به بعضی غذاها از بین می رود و در عوض بدن انواع دیگری را طلب می نماید.

پس چه کسی باید جواب این سؤال را به بیمار بدهد؟ در بیشتر کشورهای پیشرفته برای این مهم دو راه حل اساسی پیش بینی شده است. یکی وجود کلینیک‌های تغذیه فعال که در مجاورت هر مرکز درمانی به بیماران مشاوره می دهند و دیگری کتابچه‌ها و فیلم‌های آموزشی که بیمار با مطالعه یا تماشای آن‌ها به دقت جزییات مسایل تغذیه‌ای را که در عمل باید رعایت نماید، در می یابد.

کتاب حاضر یک نوع راهنمایی عملی برای بیماران قلبی است که به وسیله آن متوجه می گردند که کدام یک از مواد غذایی موجود در بازار برایشان مفیدتر و کدام یک مضرتر است.

بدون شک ممکن است این کتاب شامل تمام مواد غذایی مورد مصرف شما در طول روز نباشد، اما اصلی ترین آنها را که برای سلامت قلب شما مهم است، مورد توجه قرار داده است.

شنباه شایعی که بسیاری از بیماران قلبی به آن دچار می شوند آن است که از ترس ابتلا به سکته قلبی، محدودیت های زیادی را برای خود در نظر می گیرند. بارها در کلینیک شنیده ایم که بیمار با افتخار می گوید: «چند ماه است که به گوشت قرمز، تخم مرغ و لبنیات لب نزده است». بیمار فکر می کند با حذف کامل این مواد غذایی، مقدار چربی خونس کمتر از میزان طبیعی و بسیار خوب خواهد شد، بی خبر از آن که، اولاً با روش های تغذیه ای بسیار نالایم تر به همین نتیجه می تواند دست یابد و دوماً این محرومیت های سنگین سبب عدم دریافت پروتئین و ویتامین های لازم به بدن می گردند؛ همچنین عوارضی مثل لاغری بیش از حد، ضعف عضلانی، اختلالات عصبی روانی مثل زودرنجی، خشکی پوست و... را به همراه خواهد داشت؛

بنابراین به خاطر داشته باشید که رژیم غذایی به معنی نخوردن نیست، بلکه به معنی صحیح خوردن است. شما می توانید با مطالعه کتاب هایی مانند این کتاب و استفاده از راهنمایی و مشاوره پزشک خود یا مشاور تغذیه به راحتی به رژیمی سالم دست یابید و بی جهت خود را اذیت ننمایید.

بدون شک مهمترین ماده غذایی مضر برای بیمارانی که دچار تنگی عروق بدن (قلب یا مغز و...) هستند، کلسترول یا همان چربی است. کبد ما به طور تقریبی عمده کلسترول مورد نیاز بدن را می سازد، به همین علت حتی عدم مصرف روزانه آن هم آسیبی به انسان

نمی‌رساند؛ بنابراین در درجه اول هدف عمده در هر رژیم غذایی برای بیماران قلبی، تلاش در جهت محدود ساختن کلسترول دریافتی می‌باشد. الویت بعدی عبارت است از محدودیت در مصرف چربی‌های اشباع، نمک (سدیم) و مجموع کالری دریافتی که از قندها (کربوهیدرات‌ها) ممکن است به دست آید.

همان‌گونه که با مطالعه‌ی چند سطر گذشته احساس کردید، وارد شدن به بحث‌های تئوریک و تخصصی برای بیمار سخت است و شما خیلی راحت می‌خواهید بدانید چه باید بخورید و چه نخورید. این کتاب با ادبیاتی ساده و خیلی صریح بعضی مواد غذایی را به شما معرفی کرده است و شما به همین سادگی می‌توانید از امروز عمل نمایید.

لازم به ذکر است در همین زمینه کتاب دیگری با کمی تفصیل بیشتر تحت عنوان « نحوه کنترل چربی خون با تغذیه (کلسترول) » تألیف گردیده است که در صورت علاقه به دانستن جزئیات بیشتر در مورد تغذیه کامل و سالم، می‌توانید آن را هم مطالعه نمایید. در مجموع امیدواریم که با مطالعه این کتاب‌ها و مشاوره با پزشک، ضمن رعایت نکات بهداشتی سلامت قلب، از تغذیه و زندگی خود لذت کافی ببرید.

دکتر علی محمد حاجی زینعلی

متخصص قلب و فوق تخصص بالن آنژیوپلاستی
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران