

۲۰۸۲۴۷۷

غذای خوب

قلب سالم

اللیف و گردآوری:

احمد عابدی - نوید بادی

انتشارات نویسندگان آزاد

تهران ۱۳۹۸

|                     |                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | عابدینی، احمد، ۱۳۶۲، گردآورنده                                 |
| عنوان و نام پدیدآور | غذای خوب قلب سالم / تألیف و گردآوری احمد عابدینی، نوید بابایی. |
| مشخصات نشر          | تهران: نویندگان آزاد، ۱۳۹۸.                                    |
| مشخصات ظاهری        | ۱۱۹ ص: ۳۱۰۱۲، ۳۱۰۱۲                                            |
| شابک                | ۹۷۸-۹۶۲-۷۰۲۱۹۵-۰                                               |
| وضعیت فهرست نویسی   | فایا                                                           |
| موضوع               | قلب -- بیماری ها -- تأثیر تغذیه                                |
| موضوع               | قلب -- بیماری ها -- رژیم درمانی                                |
| موضوع               | Heart -- Diseases -- Nutritional aspects                       |
| موضوع               | Heart -- Diseases -- Diet therapy                              |
| موضوع               | رژیم غذایی درمانی                                              |
| موضوع               | Diet in disease                                                |
| شناسه افزوده        | بابایی، نوید، ۱۳۶۹، گردآورنده                                  |
| رده بندی کنگره      | RC۶۸۲                                                          |
| رده بندی دیویی      | ۶۱۶/۱۲                                                         |
| شماره کتابشناسی ملی | ۶۰۵۳۰۵۷                                                        |

nevisandeganazad@gmail.com



م کتاب: غذای خوب، قلب سالم  
تألیف: احمد عابدینی - نوید بابایی

نشر: نویسندگان آزاد

مارگاز: ۱۰۰۰

چاپ و ویرایش: بهشت نوین

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

قیمت: ۳۵۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۲-۷۰۲۱۹۵-۰

مرکز پخش: تهران، خیابان کارگر جنوبی، بین روان مهر و لبافی نژاد، کرجه پلاک

۱۰، طبقه همکف، واحد ۲.

تلفن: ۶۶۴۸۲۶۸۳ - ۶۶۹۵۲۳۴۵ - ۶۶۹۶۶۲۳۳ - ۶۶۹۶۶۹۹۹، تلفکس: ۶۶۹۶۶۹۹۹

## فهرست مطالب

|    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| ۱۳ | چگونه غذا بخوریم تا فشار خور نگیریم                        |
| ۱۴ | چکار کنیم که دچار بیداریهای شبی و عروقی نشویم              |
| ۱۵ | عوامل موثر در بروز بیماری های قلب عروقی                    |
| ۱۵ | کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی                      |
| ۱۶ | توجه به نوع روغن مصرفی                                     |
| ۱۶ | کاهش مصرف مواد قندی                                        |
| ۱۷ | کاهش مصرف نمک                                              |
| ۱۷ | افزایش مصرف فیبر                                           |
| ۱۷ | افزایش مصرف میوه ها و سبزی ها در برنامه غذایی روزانه       |
| ۱۸ | برای داشتن قلبی سالم                                       |
| ۱۸ | ۱۰ ماده غذایی مفید برای سلامت قلب و عروق                   |
| ۲۰ | ۱۲ پیشنهاد خوراکی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی |
| ۲۳ | ۹ پیشنهاد خوراکی برای افرادی که سابقه سکته قلبی دارند      |
| ۲۳ | ۵ پیشنهاد غذایی برای افرادی که عمل باز قلب انجام دادند     |
| ۲۵ | بیماران قلبی چه بخورند و چه نخورند ؟                       |

- ۲۶.....چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟
- برای آنکه سلامتی قلب و عروق ما مختل نشود باید از خوردن چه غذاهایی  
پرهیز کنیم؟.....۲۷
- توصیه هایی در مورد رژیم غذایی مبتلایان به بیماری های قلبی - عروقی:.....۲۸
- رسیدن به وزن نرمال:.....۲۸
- مصرف نان مپوس دار و غلات کامل:.....۲۸
- مصرف سبزی ها:.....۲۹
- مصرف میوه ها:.....۲۹
- مصرف فراورده های لبنی:.....۳۰
- مصرف تخم مرغ:.....۳۰
- گوشت ها:.....۳۰
- روغن ها:.....۳۰
- نمک:.....۳۱
- ورزش:.....۳۱
- مصرف شیرینی ها:.....۳۲
- مصرف ادویه:.....۳۲
- روش پخت غذا:.....۳۲
- مصرف گردو:.....۳۲
- مصرف بادام:.....۳۲
- مصرف لبنیات:.....۳۳
- مصرف مرکبات:.....۳۳
- دانه کتان:.....۳۳
- جو و جودوسر:.....۳۳
- قهوه:.....۳۴
- چگونه از بروز سکته قلبی پیشگیری کنیم؟.....۳۴
- کاهش احتمال سکته قلبی.....۳۵
- تاثیر ورزش در پیشگیری از بروز سکته قلبی.....۳۵
- ورزش مناسب پس از سکته قلبی.....۳۶

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۳۷ | تأثیر فعالیت های ورزشی بر بیماران قلبی         |
| ۳۸ | نکاتی ضروری برای سلامت قلب و کاهش خون          |
| ۴۰ | مواد غذایی مفید برای قلب                       |
| ۴۰ | ماهی                                           |
| ۴۰ | زغن زیتون                                      |
| ۴۰ | سیب                                            |
| ۴۱ | سیب                                            |
| ۴۱ | پرتقال                                         |
| ۴۱ | ملات سیب دار                                   |
| ۴۱ | آب خنجر                                        |
| ۴۱ | انار                                           |
| ۴۲ | آب انگور قرمز تازه                             |
| ۴۲ | سبزیجات برت سبز                                |
| ۴۲ | گوجه فرنگی                                     |
| ۴۲ | عناب                                           |
| ۴۲ | خیار                                           |
| ۴۳ | سویا                                           |
| ۴۳ | ملاس (شریت چغندر قند)                          |
| ۴۳ | بادام                                          |
| ۴۳ | لسیتین                                         |
| ۴۳ | رازیانه                                        |
| ۴۳ | اسفناج                                         |
| ۴۴ | آب هویج، کرفس، جعفری و اسفناج                  |
| ۴۴ | سبوس گندم                                      |
| ۴۱ | آب جعفری                                       |
| ۴۳ | قارچ درختی (قارچ هایی که در تنه درخت می رویند) |
| ۴۴ | جو                                             |
| ۴۴ | عسل                                            |

- آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا برای جلوگیری از بیماری های قلبی، میوه باید مصرف کرد؟ ..... ۴۵
- ۳۰ روش برای جلوگیری از سکتة قلبی و مغزی ..... ۴۵
۱. روزی ۲۰ دقیقه در چرخه سواری کنید ..... ۴۶
۲. در طول هفته چند بار شکلات تلخ مصرف کنید ..... ۴۶
۳. روزی یک بار ماءالشعیر بنوشید ..... ۴۷
۴. ویتامین B کمپلکس مصرف کنید ..... ۴۷
۵. کس العمل های تنفسی خود در شب را بررسی کنید ..... ۴۷
۶. به اندازه بخوابید ..... ۴۸
۷. حداقل یک بار در هفته ماهی بخورید ..... ۴۸
۸. حداقل ۴ بار هفته خوراکی های فیبردار بخورید ..... ۴۸
۹. تخم کتان، اسباب و با ماست مصرف کنید ..... ۴۹
۱۰. با تخم کتان سیخ د شمره برای سالاد تهیه کنید ..... ۴۹
۱۱. روزانه حداقل دو لیوان آب بنوشید ..... ۴۹
۱۲. فندوق بخورید ..... ۴۹
۱۳. برقراری روابط زناشویی ..... ۵۰
۱۴. نخود و لوبیا مصرف کرد ..... ۵۰
۱۵. آسپرین بچه بخورید و قلب را سال نگه دارید ..... ۵۰
۱۶. کیلاس بخورید ..... ۵۰
۱۷. روزانه به اندازه ی یک وعده لوبیا مصرف کنید ..... ۵۱
۱۸. روزی یک عدد پرتقال بخورید ..... ۵۱
۱۹. مصرف نوشابه را کنار بگذارید ..... ۵۱
۲۰. هر دو ساعت یک لیوان آب بنوشید ..... ۵۱
۲۱. دوبار در هفته زنجبیل و زردچوبه مصرف کنید ..... ۵۲
۲۲. زود به زود به دست شویی بروید ..... ۵۲
۲۳. تفریح کنید و به مسافرت بروید ..... ۵۲
۲۴. در هنگام رانندگی پنجره را ببندید ..... ۵۲
۲۵. مولتی ویتامین مصرف کنید ..... ۵۳

|    |                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|
| ۵۳ | ۲۶. مهمانی بروید و مهمانی بدهید                                                 |
| ۵۳ | ۲۷. به اصول اولیه توجه کنید                                                     |
| ۵۳ | ۲۸. ورزش و مکمل های غذایی فراموش نشود                                           |
| ۵۴ | ۲۹. افسردگی را درمان کنید                                                       |
| ۵۴ | ۳۰. انگیزه ای برای فعالیت روزانه داشته باشید                                    |
| ۵۴ | در این مطلب به ۸ ماده غذایی سرشار از مواد مغذی که با بیماری قلبی مقابله می کند. |
| ۵۵ | نخ                                                                              |
| ۵۵ | بادام                                                                           |
| ۵۵ | سبزیجات قهوه ای                                                                 |
| ۵۶ | شکرکرت تلخ                                                                      |
| ۵۶ | انگور                                                                           |
| ۵۶ | انجیر                                                                           |
| ۵۶ | گردو                                                                            |
| ۵۷ | ۱۵ غذای مفید برای حفظ سلامت قلب                                                 |
| ۵۷ | گیاهان تازه :                                                                   |
| ۵۷ | لوییای سیاه :                                                                   |
| ۵۷ | ماهی سالمون :                                                                   |
| ۵۷ | روغن زیتون فوق بکر :                                                            |
| ۵۸ | گردو :                                                                          |
| ۵۸ | بادام :                                                                         |
| ۵۸ | پنیر توفو :                                                                     |
| ۵۸ | مرکبات :                                                                        |
| ۵۹ | برگ چغندر :                                                                     |
| ۵۹ | هویج :                                                                          |
| ۵۹ | جو و جودوسر :                                                                   |
| ۵۹ | دانه کتان :                                                                     |
| ۵۹ | ماست کم چربی :                                                                  |

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| قهوه :                                                                  | ۶۰ |
| کیلاس :                                                                 | ۶۰ |
| چه مواد غذایی برای قلب مفید است؟                                        | ۶۰ |
| برخی از مواد مواد غذایی مفید برای قلب عبارتند از:                       | ۶۱ |
| میوه و سبزیجات                                                          | ۶۱ |
| کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای                                                | ۶۱ |
| ماهی چرب                                                                | ۶۱ |
| چربی                                                                    | ۶۲ |
| مواد غذایی که برای قلب مفید است:                                        | ۶۲ |
| برای پیشگیری از بیماری قلبی و عروقی از خوردن چه غذاهایی باید پرهیز کنیم | ۶۴ |
| گوشت و فرآورده های آن                                                   | ۶۴ |
| انواع غذای و سبزی های آماده ی مصرف و یا کنسرو شده                       | ۶۴ |
| نمک                                                                     | ۶۴ |
| ۱۳ توصیه غذایی برای بیماران قلبی                                        | ۶۴ |
| غریبالگری بیماران قلبی عروقی                                            | ۶۵ |
| عوامل خطر                                                               | ۶۵ |
| غذای مفید برای قلب                                                      | ۶۷ |
| غلات کامل                                                               | ۶۸ |
| گردو                                                                    | ۶۸ |
| سیب زمینی شیرین                                                         | ۶۹ |
| ماهی سالمون (ماهی آزاد) و سایر ماهی ها                                  | ۶۹ |
| گوشت گاو بدون چربی                                                      | ۷۰ |
| سبزیجات برگ سبز                                                         | ۷۰ |
| شکلات                                                                   | ۷۰ |
| کلم بروکلی                                                              | ۷۱ |
| زغال اخته                                                               | ۷۱ |
| انواع حبوبات                                                            | ۷۲ |

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۷۲ | مارچوبه                                |
| ۷۲ | بادام                                  |
| ۷۳ | مواد غذایی مفید برای دفع تپش قلب       |
| ۷۴ | غذاهای سالم برای قلب                   |
| ۷۴ | سالمون                                 |
| ۷۴ | جوی دوسر                               |
| ۷۵ | بلوبری                                 |
| ۷۵ | شکلات تلخ                              |
| ۷۵ | حبوبات                                 |
| ۷۶ | سالم                                   |
| ۷۶ | سیب زمینی                              |
| ۷۶ | گوچه فرنک                              |
| ۷۷ | آجیل‌ها                                |
| ۷۷ | بقولات                                 |
| ۷۷ | روغن زیتون فوق بکر                     |
| ۷۸ | قهوه                                   |
| ۷۸ | رژیم غذایی در بیماران قلبی             |
| ۷۹ | اصول رژیم غذایی بیماران نارسایی قلبی   |
| ۷۹ | اصول تغذیه صحیح در بیماران دچار آریتمی |
| ۷۹ | برنامه سالم غذایی                      |
| ۷۹ | الف) تنظیم ترکیب غذای مصرفی            |
| ۸۰ | میزان مصرف نمک خود را کاهش دهید        |
| ۸۰ | ب) تنظیم کالری دریافتی                 |
| ۸۱ | انواع مواد غذایی                       |
| ۸۱ | فیبرهای غذایی گیاهی دو شکل دارند:      |
| ۸۲ | منابع تامین پروتئین بدن:               |
| ۸۱ | گوشت قرمز و ماهی و گوشت طیور:          |
| ۸۳ | گوشت گوسفند یا گوساله:                 |

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| ۸۳ | جگر:                                                     |
| ۸۳ | گوشت طیور:                                               |
| ۸۴ | گوشت ماهی :                                              |
| ۸۳ | حبوبات :                                                 |
| ۸۵ | تخم مرغ :                                                |
| ۸۵ | محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی                         |
| ۸۶ | بنیر:                                                    |
| ۸۶ | دانه:                                                    |
| ۸۶ | روغن ها و چربی ها                                        |
| ۸۸ | برای کاه + میزان مصرف نمک (سدیم) نکات زیر را رعایت کنید: |
| ۸۹ | چرب غذا:                                                 |
| ۹۰ | آنتی کسیدها :                                            |
| ۹۰ | اصلاح معدنی:                                             |
| ۹۰ | کلسیم :                                                  |
| ۹۱ | منیزیم :                                                 |
| ۹۱ | پتاسیم:                                                  |
| ۹۲ | مصرف الکل :                                              |
| ۹۳ | زغال اخته                                                |
| ۹۳ | طالبی برای قلب مفید است                                  |
| ۹۳ | زالزالک                                                  |
| ۹۴ | زیتون مفید برای قلب                                      |
| ۹۴ | خواص سیر برای قلب                                        |
| ۹۴ | فلفل قرمز                                                |
| ۹۵ | ۱-هندوانه                                                |
| ۹۶ | ۲-ماست                                                   |
| ۹۶ | ۳-گوجه فرنگی                                             |
| ۹۷ | ۴-آووکادو                                                |
| ۱۷ | ۵-توت ها                                                 |

|     |                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------|
| ۹۸  | ۶- برگ کلم برگ (نوعی سبزی).....                                   |
| ۹۸  | ۷- لوبیا.....                                                     |
| ۹۹  | ۸- گردو.....                                                      |
| ۹۹  | ۹- کینولا.....                                                    |
| ۱۰۰ | ۱۰- ماهی سالمون.....                                              |
| ۱۰۰ | ۱۱- بادام ها.....                                                 |
| ۱۰۱ | ۱۲- نخود فرنگی.....                                               |
| ۱۰۲ | ۱۳- جو دوسر.....                                                  |
| ۱۰۲ | ۱- ملالیه.....                                                    |
| ۱۰۳ | ۱- ماهی.....                                                      |
| ۱۰۳ | ۲- تربیا.....                                                     |
| ۱۰۴ | ۳- بادام.....                                                     |
| ۱۰۴ | ۴- برنج قهوه ای.....                                              |
| ۱۰۵ | ۵- اسفناج.....                                                    |
| ۱۰۵ | ۶- پرتقال.....                                                    |
| ۱۰۷ | چای سبز.....                                                      |
| ۱۰۷ | آب انار.....                                                      |
| ۱۰۸ | بلغور جو دوسر.....                                                |
| ۱۰۸ | میوه های قرمز.....                                                |
| ۱۰۹ | شکلات سیاه.....                                                   |
| ۱۱۲ | ترک سیگار:.....                                                   |
| ۱۱۳ | رژیم غذایی مناسب:.....                                            |
|     | از مصرف غذاهایی که حاوی چربی های اشباع شده است، پرهیز کنید مانند: |
| ۱۱۳ | .....                                                             |
| ۱۱۳ | مصرف نمک را کاهش دهید:.....                                       |
| ۱۱۳ | الکل:.....                                                        |
| ۱۱۳ | کنترل میزان کلسترول خون:.....                                     |
| ۱۱۳ | ورزش و فعالیت جسمانی:.....                                        |

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| ۱۱۵ | کنترل وزن:                                |
| ۱۱۵ | کنترل فشار خون:                           |
| ۱۱۵ | مرض قند:                                  |
| ۱۱۶ | آسپرین:                                   |
| ۱۱۶ | بنا بلوگرها                               |
| ۱۱۶ | مهار کننده آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین: |
| ۱۱۶ | استاتین ها                                |

www.ketab.ir