



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

رژیم غذایی کم نمک کم چرب



نویسنده مدرک	زهرا نعمت الهی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سودارث
کد سند	Pa-B1-13/01

مقدمه :

امروزه برای پیشگیری یا درمان بسیاری از بیماری ها رژیم کم نمک کم چرب توصیه می شود. از جمله این بیماری ها می توان به بیماری قلبی عروقی، فشارخون، بیماران دیالیزی، کبدچرب اشاره کرد. با توجه به گسترش این بیماری ها و تاثیر عادات اشتباه تغذیه ای در روند زندگی لازم است به توصیه های تغذیه ای در این باره توجه نمود. مطالعات نشان داده اند که رژیم غذایی مناسب می تواند بر میزان چربی های خون تاثیر گذارد قبل از هر چیز در صورت داشتن اضافه وزن از طریق رژیم غذایی مناسب (کاهش انرژی دریافتی) و ورزش وزن خود را کاهش دهید. نکات قابل توجه در رژیم های غذایی کاهش دهنده چربی های خون این است که هیچ یک از گروه های غذایی نباید حذف شوند بلکه انتخاب نوع ماده غذایی از هر گروه تغییر خواهد کرد.

نان و غلات

این گروه شامل نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی، انواع آردها می باشد. در این گروه تاکید بیش تر بر مصرف نان های سبوس دار و مخلوط انواع غلات با سبزیجات و حبوبات می باشد.

سبزیجات

شامل انواع سبزیجات مانند هویج، کدو، بادمجان، خیار و... می باشد. سعی کنید همراه هر وعده غذایی خود به ویژه به شکل خام استفاده کنید. به طور کلی توصیه می شود مصرف سبزیجات در رژیم غذایی افزایش یابد.

میوه ها

مصرف انواع میوه ها طبق برنامه غذایی روزانه به دلیل فیبر غذایی بالا پیشنهاد می شود.

شیر و لبنیات

این گروه شامل انواع شیر، ماست، دوغ و کشک می باشد از آن جا که این گروه منابع خوب کلسیم و پروتئین می باشد انواع کم چرب و کم نمک آن توصیه می شود.

گروه گوشت

این گروه شامل مرغ، پنیر و انواع حبوبات می باشد. که منابع خوب پروتئین هستند. آهن انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی) به خوبی جذب می شود اما با وجود اینکه گوشت قرمز علاوه بر آهن غنی از روی و ویتامین B12 می باشد بهتر است مصرف آن به صورت کم چرب و به میزان دو بار در هفته محدود گردد و به جای آن گوشت سفید مصرف شود. البته سویا یا فراورده های تهیه شد از سویا

را نیز تا حدودی می توان جایگزین گوشت قرمز کرد. مصرف ماهی به علت دارا بودن اسیدهای چرب امگا۳، دو بار در هفته توصیه می شود. اما در رژیم های کاهش کلسترول خون مصرف فراوان میگو به دلیل کلسترول فراوان آن و مصرف بیش از ۲ تا ۳ زرده در هفته توصیه نمی گردد.

گروه چربی

شامل انواع روغن ها، کره، و مغزها می باشد. در این گروه تاکید بر حذف روغن های جامد می باشد. فراورده های گوشتی فراوری شده مانند سوسیس و کالباس به دلیل دارا بودن چربی اشباع بالا و سدیم و همچنین دل، جگر، مغز، قلوه به دلیل کلسترول بالای آن ها نیز پرهیز شود. زرده تخم مرغ نیز غنی از کلسترول است برای افراد در معرض خطر نباید بیش تر از ۲ زرده در هفته مصرف شود. روغن های مایع به خصوص روغن زیتون، کانولا و سویا مفید می باشد البته مصرف روغن ها به دلیل تولید زیاد انرژی می بایست محدود گردد.

مصرف مغزها (آجیل ها) در محدوده تعیین شده توسط متخصص تغذیه می تواند در کاهش کلسترول خون موثر باشد. از مصرف کره، خامه، سرشیر، سس مایونز و پنیرپیتزا خودداری کنید.

به نکات زیر توجه کنید:

✗ از پاشیدن نمک بر روی میوه ها جدا خودداری کنید.

✗ در صورت مصرف گوشت قرمز حتما چربی آن را قبل از پختن جدا کنید.

✗ قبل از استفاده از گوشت مرغ پوست آن را جدا کنید.

✗ سوسیس، کالباس و کله پاچه و غذاهای آماده بیرون مثل پیتزا و کباب را تا حد امکان از برنامه ی غذایی خود حذف کنید.

✗ به جای سرخ کردن غذا آن را آب پز و بخارپز کنید.

✗ در صورت تمایل به مصرف روغن بهتر است از روغن های کانولا، کنجد، هسته انگور، زیتون استفاده کنید. اما این روغن ها نباید حرارت زیادی ببینند.

غذاهای پرچرب مثل مغز، جگر، دل زبان، کله پاچه را محدود کنید.

بهتر است برنج خود را بدون روغن مصرف کنید یا بعد از

پختن برنج در صورت لزوم مصرف روغن با مشورت

کارشناس تغذیه مقداری روغن زیتون روی آن بریزید.

✗ مصرف نمک در پخت غذا را کاهش دهید و از استفاده نمک سرسفره خودداری کنید.

✗ در هنگام پخت غذا به جای نمک از ادویه و چاشنی

مثل آب لیمو و آب نارنج، سیر، ریحان استفاده کنید.

✗ تا حد امکان از محصولات کنسرو شده استفاده نکنید.

✗ هنگام خرید پنیر نوع بدون نمک آن را خریداری کنید. یا قبل از استفاده از پنیر نمک دار آن را چند ساعت

درون آب بگذارید. مصرف دوغ به علت دارا بودن نمک زیاد توصیه نمی شود.

✗ میوه و سبزی ها را جایگزین تنقلات پرنمک و چرب مثل چیپس و پفک کنید.

✗ همراه وعده های اصلی حتما از سالاد و سبزی استفاده کنید.

✗ در صورت استفاده از مغزها مثل بادام و پسته از انواع بی نمک مصرف کنید.

✗ تا آن جا که می توانید نان های کم نمک و سبوس دار استفاده کنید.