



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز  
واحد آموزش بیمار

## دستورات ساده غذایی پس از عمل قلب



تهیه: ع. نیلساز

زیر نظر: خانم جزایری کارشناس تغذیه

ICU قلب بزرگسال.دی ۹۹

گروه هدف: بیمار و خانواده

## نکاتی درباره مصرف گوشت:

\*مصرف گوشت قرمز باید به حداقل برسد مثلاً فقط در مهمانی ها به مقدار کم مصرف شود ، در خانه خودتان نیاز به مصرف روزانه گوشت قرمز نیست ، یک روز در میان گوشت سفید مثل مرغ یا ماهی مصرف کنید.

\*میگو به دلیل کلسترول بالایی که دارد کمتر مصرف شود می توانید در ماه یک بار بدون اینکه سرخ شود میل بفرمایید.

\*گوشت شترمرغ و بوقلمون گزینه های خوبی برای تنوع در گوشت سفید هستند.

\*گوشت بلدرچین چرب است و بهتر است کمتر استفاده شود و به صورت کبابی طبخ شود.

\*مرغ را مزه دار کنید ( با لیمو ، زردچوبه ، ادویه )

سپس کبابی یا در فر بپزید.

\*در صورت آب پز کردن گوشت سفید حتما سبزی جات مانند گشنیز، جعفری به سوپ اضافه کنید .

\*ساقه کرفس و هویج ، نخود فرنگی و هر نوع سبزیجاتی که دوست دارید می توانید به سوپ اضافه کنید .

\*اگر دیابت دارید رشته یا ماکارونی به سوپ اضافه نکنید .

\*مرغ را قبل از آب پز کردن با روغن تفت ندهید .

\*سعی کنید بیشتر از سینه مرغ استفاده کنید که چربی کمتری دارد .

✓ روزانه میوه بخورید، مصرف میوه بهتر از آب میوه است.

**طرز تهیه شیر جو :**

**مواد لازم :** شیر کم چرب و جو پرک خرد شده

ابتدا یک لیوان شیر را با دو قاشق غذا خوری سرپر جو پرک خرد شده مخلوط میکنیم سپس روی حرارت میگذاریم و هسته هم میزنیم تا قوام پیدا کند حدود ده دقیقه طول میکشد. سپس با نان میل بفرمایید در صورت تمایل میتوانید یک قاشق مربا خوری عسل به غذا اضافه کنید و اگر دیابت دارید عسل را حذف کنید و با یک کف دست نان نوش جان نمایید.

**طرز تهیه سوپ ساده برای شام:**

**مواد لازم :** هویج ۱ عدد متوسط. سیب زمینی ۱ عدد متوسط. پیاز یک عدد کوچک. سیر تازه ۳ حبه متوسط. روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری. لیمو ترش یا نارنج. جعفری خرد شده و فلفل و زرد چوبه به میزان دلخواه.

مواد فوق را خرد کرده و در قابلمه تفت دهید در حد سرخ کردن نباشد و سپس آب اضافه نموده و درب قابلمه را ببندید تا بپزد بعد از پخت مواد را میکس کنید و با جعفری و آب لیمو ترش تازه یا نارنج میل بفرمایید.

[www.golestan.ajums.ac.ir](http://www.golestan.ajums.ac.ir)

شده در روغن را از برنامه غذایی خود کنار بگذارید .

حشو یا سبزی سرخ شده در کنار ماهی را میل نفرمایید .

ماهی را با لیمو ترش و ادویه ماهی ، زردچوبه ، سیر ، پیاز مزه دار کنید و کباب کنید یا در فر بپزید .

### **سایر نکات مهم:**

- ✓ نمک و روغن سبب تشکیل مجدد پلاک در رگه های قلب میشود.
- ✓ سبزی خوردن را در سال جزء برنامه غذایی خود قرار دهید.
- ✓ نمک و سس به سالاد اضافه نکنید.
- ✓ فست فود نخورید.
- ✓ روزانه یک لیوان شیر بنوشید.

\* پوست مرغ را بکنید زیرا چرب است .

### **نکاتی در مورد مصرف تخم مرغ:**

\* تخم مرغ را به صورت آبپز درست کنید و برای مزه دار کردن آن به جای نمک از آویشن و فلفل سیاه می توانید استفاده کنید ، زرده تخم مرغ هفته ایی یک بار میل کنید اما سفیده تخم مرغ منعی ندارد .

\* تخم مرغ بلدر چین کلسترول کمتری دارد و گزینه مناسب تری است.

### **نکاتی در مورد مصرف ماهی :**

ماهی های چرب مانند قزل آلائی سرد آبی پرورشی و ماهی گتان و..... بصورت سرخ