

## رژیم غذایی کم نمک کم چرب

دریافت کلسترول را محدود نمایید، چربی های قابل مشاهده را از گوشت جدا کرده و پوست مرغ را قبل از پختن جدا نمایید. بیشتر از سه زرده تخم مرغ در هفته مصرف نکنید. البته سفیده تخم مرغ چربی و کلسترول ندارد، بنابراین مصرف آن توصیه می شود.

محدود کردن و یا پرهیز از دریافت غذاهایی مانند: گوشت قرمز و احشاء گوشت های آماده، سوسیس، همبرگر، کره، روغن های اشباع شده مثل نارگیل و چربی های حیوانی، غذاهای سرخ کرده، انواع سس، لبنیات پرچرب، الکل، کاکائو، مقادیر زیاد آجیل و دانه های روغنی و غذاهای نفاخ، توصیه می شود.



توصیه می شود به جای سرخ کردن غذا از کباب یا بریان کردن و آب پز کردن غذا استفاده کند. کاهش مصرف کافئین (قهوه، کولا، کاکائو) و نمک به کاهش فشار خون کمک می نماید. هنگام صرف غذا از نمک استفاده نکنید. برای طعم دادن غذا از آبلیمو، سرکه، میوه و سبزیجات معطر استفاده نمایید.



محدود کردن و پرهیز از غذاهای حاوی نمک مانند: غذاهای کنسرو شده، گوشت های نمک سود، سوسیس، همبرگر، ماهی دودی، سس ها، ترشی ها، سوپ،

سبزیجات کنسرو شده، چیپس سیب زمینی، ادویه جات و برخی پنیرها توصیه می گردد.

استفاده از روغن ماهی، روغن زیتون، ذرت و کنجد به علت ارزش غذایی آن توصیه می گردد.

به خصوص روغن ماهی که حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ است به کاهش کلسترول خون کمک می کند.



به نام یگانه هستی بخش



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان گیلان

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید حسین پور

## رژیم غذایی کم نمک و کم چرب



کارگروه آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

مصرف غذاهایی مانند: سویا، لوبیا سبز، لوبیا قرمز، نان گندم، برنج و سیوس جو، غلات، سبزیجات برگدار سبز، کلم، گل کلم، سالاد، سیب، گلاب، میوه و آبمیوه تازه، توتها، مرکبات، ماهی، شیر و ماست بدون چربی در کاهش کلسترول خون موثر است. به علاوه فیبر موجود در آنها خاصیت ملین و پیشگیری از یبوست دارد.

آدرس سایت بیمارستان :

<https://hoseinpoor.gums.ac.ir/>

توصیه می شود که از غذاهای سبک و وعده های غذایی متعدد و با حجم کم استفاده کنید. غذا را به آهستگی خورده و کاملاً بجوید، از پرخوری پرهیز کنید و قبل از احساس سیری کامل دست از غذا بکشید. پس از صرف غذا استراحت کنید.

