مواد غذایی مجاز:

انواع نان ، (سنگک ، بربری) ترجیحاً نـان هـای سبـوس دار)، برنج ، سـیب زمینـی ، ماکـار ونی ، غلات کـامـل ، حبوبات پخته ، هر نوع گوشت گاو و گوساله کـم چـرب یکبـار در هفتـه ، مـرغ بـدون پوست ، ماهی کبابی یا آب پز ، شیر و ماسـت و پنیرکم چرب یا بدون چربی



انواع میوه های تازه ، سبزی تازه ، روغن های زیتـــون ، کلـزا هسـته انگور ، به مقدار مناسب سـوپ هـای کـم چرب .





بهتر است نان مصرفی خود را از نوع سـبوس دار (سنگک و بربری سنتی) انتخاب کنید .

از مصـــرف شـــیرینی هـــای قنـــادی و خـامـــــه دار بپرهیزید.

بیسکویت ساقه طلایی بعلت سبوس دار بودن انـتـخـاب مناسبی است.

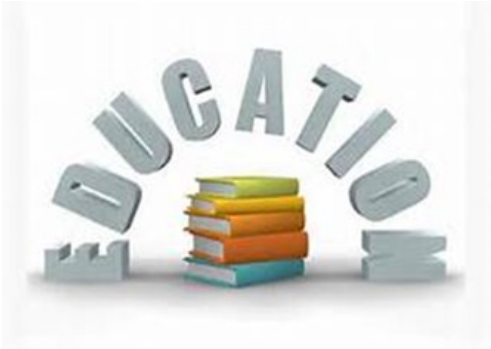
مواد غیر مجاز : گوشت گاو و گوساله با چربـی ، مـــرغ همـراه بـا پوست و مرغ و ماهی سـرخ شـده ، سوسـیس و کالباس ، همبرگر ، دل و قلوه ، جگر ، زبان ، کلـه پاچه

تخم مـرغ بیشـتر از یکبـار در هفتـه یـا بصورت نیمرو ، شیر و ماسـت و پنیـر پرچـرب و محلـــی ، سرشـــیـــر ، پنیـــر خامـــه ای ، خامـــه ، سبزیجات سرخ شده ، روغـن جامد ، کره

انـواع شیرینی جاتی که با کره یا روغن و تخم مرغ تهیـه می شوند ، دسرهای تهیه شده از زرده تخم مـرغ، سـوپ هایی که با شیر کامل ، خامه ، پوست مـرغ یا چربی مرغ و گوشت پر چرب تهیه می شوند.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



رژیم غذایی کم نمک کم چربی

منبع: کتاب اصول تغذیه کراوس

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت



رژیم کم نمک و کم چربی: رژیم کم نمک به این معنی است که: باید میزان نمک مصرفی خود را از طریق کم کردن نمک ، به کمتر از ۵ گرم در روز کاهش دهید .رژیم کم نمک برای افراد فشارخون بالا ، بیماری های قلبی عروقی ، مادران باردار و کلیوی توصیه می شود.

چگونه می توان نمک کمتری مصرف کرد؟

غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و یا غذاها را با مقدار کم نمک تهیه کنید ، در سر سفره از نمکدان استفاده نکنید. به جای نمک برای بهتر مزه دار کردن غذا از سرکه ، آب لیمو ، سیر ، پیاز و سبزی های معطر استفاده کنید. تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی که نمک زیاد دارند خودداری کنید.





مهمترین دلایل مصرف زیاد نمک عادت به طعم شور است ، پس مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود در طول زمان به طعم کم نمک هم عادت می کنید.

مصرف تخم مرغ را به یکبار در هفته محدود کنید و در صورت تمایل به مصرف بیشتر تخم مرغ سفیده را بخورید .

از مصرف مواد غذایی چرب مثل کره ،خامه ، دل ،جگر ، کله پاچه بپرهیزید.

مصرف گوشت قرمز را به یکبار در هفته محدود کرده و همان یکبار نیز تمام قسمت های چرب و دنبه و پیه های گوشت قرمز را جدا کرده و گوشت قرمز چربی گرفته و ترجیحاً در ترکیب با سویا مصرف کنید .



به جای گوشت قرمز ، گوشت سفید مثل گوشت مرغ و ماهی مصرف کنید.

میگو با اینکه گوشت سفید است ولی به علت چربی بالا مصرف آن توصیه نمی شود.





از مصرف غذاهای سرخ کرده بپرهیزید و برای پخت غذاها از روش آب پز یا بخارپز استفاده کنید.





روغن زیتون ، روغن هسته انگور ، و روغن کونولا یا کلزا از جمله روغن های بدون ضرر و مفید به حساب می آید ولی این روغن ها تحمل حرارت طولانی و زیاد را ندارند و مناسب سرخ کردن نمی باشند .

بهتر است برای روی برنج و سالاد روزانه یک تا دو قاشق غذاخوری استفاده شود.

روزانه ۳ عدد میوه تازه میل کنید .



از مصرف کمپوت ها و آبمیوه های صنعتی بپرهیزید و میوه ها را بصورت تازه و کامل (مثلاً سیب را با پوست) مصرف کنید.

مغزها (گردو ، پسته ، بادام ، بادام زمینی و فندق) را در برنامه روزانه خود قرار دهید . توجه داشته باشید که این مغزها بایستی خام و بو نداده باشند و به تعداد کم روزانه مصرف شوند .

