

توصیه‌های تغذیه‌ای برای چربی خون و فشار خون

بایدها / بهتر است

- بهتر است هنگام پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و از قرار دادن نمکدان بر سر سفره خودداری نمایید تا مصرف نمک کاهش یابد.
- توصیه می‌شود برای خوش طعم کردن غذا از چاشنی‌های طبیعی مانند آب‌لیمو، آب‌نارنج، سرکه، سیر، فلفل و سبزی‌های معطر استفاده کنید تا نیاز به نمک کمتر شود.
- بهتر است غذاها را بیشتر به صورت بخارپز، آب‌پز، کبابی یا در فر تهیه کنید و مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهید.
- توصیه می‌شود در برنامه غذایی خود از روغن‌های مایع سالم مانند روغن زیتون، کنجد یا کلزا استفاده کنید و مصرف روغن‌های جامد را کنار بگذارید.
- بهتر است گوشت‌های کم‌چرب، مرغ بدون پوست و ماهی را بیشتر انتخاب کنید و در کنار آن‌ها از حبوبات نیز استفاده نمایید.
- توصیه می‌شود برای حفظ سلامت قلب و عروق، مصرف سیگار و قلیان را کاهش دهید یا به طور کامل ترک کنید.

نبایدها / بهتر است پرهیز شود

- بهتر است از مصرف زیاد مواد غذایی بسیار شور مانند خیارشور، ترشی‌های پر نمک، آجیل شور و پنیرهای بسیار شور پرهیز کنید.
- توصیه می‌شود مصرف فست‌فودها، غذاهای فرآوری شده و غذاهای سرخ‌کردنی را تا حد امکان محدود کنید.
- بهتر است نوشیدنی‌های شیرین و نوشابه‌های گازدار را کمتر مصرف کنید یا آن‌ها را از برنامه غذایی خود حذف نمایید.
- توصیه می‌شود مصرف زیاد گوشت قرمز پرچرب و احشا مانند دل، جگر و کله‌پاچه را محدود کنید.
- بهتر است داروهای تجویز شده برای کنترل فشار خون و چربی خون را بدون مشورت پزشک قطع یا تغییر ندهید.