

در برنامه غذایی روزانه از گروه های اصلی مواد غذایی بطور متنوع و متعادل استفاده کنید. این گروه های شامل گروه نان و غلات، گروه میوه، گروه سبزیها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات می باشند.

ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم می توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.

ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد علاقه کودک به غذاهای سالم را از این دوران در ذائقه کودک پرورش دهید.

تسلیم مزه مطلوب غذاهای چرب و یا سایر تمایلات خودتان نشوید و برای سلامتی خود ارزش قائل شوید.

بیش از حد نیاز غذا نخورید.

افزایش وزن سبب افزایش کار قلب می شود. همچنین فشارخون بر اثر وزن اضافی بالا می رود و ممکن است میزان کلسترول بد و تری گلیسیرید (نوعی چربی) نیز افزایش یابد.

افرادی که چربی اضافی در بدن به خصوص در ناحیه شکمی دارند، برای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی مستعدترند حتی اگر هیچ کدام از عوامل خطر دیگر در آنها وجود نداشته باشد.

افراد چاق باید غذاهای کم کالری را با فاصله های یکسان در طول روز و در ۵ الی ۶ وعده مصرف کنند.

میوه ها و سبزی ها حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب به دیواره رگ ها و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی می شوند.

اگر اضافه وزن دارید حتما با رعایت رژیم غذایی اصولی به مرور وزنتان را کم کنید.

نان های سبوسدار هم حاوی ویتامین B زیاد و هم کاهش دهنده ی چربی خون هستند مانند نان بربری سنگک و نان جوی سبوس دار.

مصرف غذاهای فوری (**fast food**) و آماده که اغلب شور، چرب، شیرین و یا سرخ شده هستند به حداقل برسانید.

از خوردن سوسیس و کالباس ، شیرینی های پر چربی و پر خامه ، سس ها و کباب های کوبیده که پر از چربی است ، پرهیز کنید.

مصرف غذاهای چرب و آغشته به روغن را کاهش دهید.

بهترین روش کاهش وزن کاهش دریافت مواد قندی و چربی می باشد.

برنامه های پیشگیری از چاقی باید در سنین کودکی و در زیر ۱۲ سالگی شروع شود.

در پخت غذاهای خانگی از حداقل روغن استفاده کنید و به هیچ عنوان از روغن های جامد استفاده ننمایید.

مصرف بیش از حد هرگونه روغن میتواند باعث چاقی می شود.

به جای سسهای چرب از سبزی ها، آب لیمو، آب آبلغوره، روغن زیتون و ماست کم چرب به عنوان طعم دهنده در انواع سالادها و غذاها استفاده کنند.

مصرف ماهی بدلیل داشتن چربی مفید امگا ۳ به صورت دو بار در هفته توصیه میشود.

مواد غذایی غنی از فیبر (مانند جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی) می توانند به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک می کنند.

از سرخ کردن مواد غذایی خود داری کنید و حتی الامکان از غذاهای آب پز، بخارپز و کبابی استفاده شود.

به جای مصرف گوشت قرمز، گوشت سفید (انواع ماهی و مرغ) و حبوبات را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

قندهای ساده مثل شکر، قند و شیرینی را کمتر مصرف کنید.

از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، پفک، خیار شور و شور سبزیجات خودداری کنید.

هنگام طبخ غذا به جای نمک از ادویه جات استفاده کنید. غذاها را با انواع چاشنی نظیر ادویه، لیمو ترش تازه، آبلغوره، نارنج یا سرکه خوش طعم کنید.

هنگام صرف غذا از نمکدان استفاده نکنید. به جای آن از یک چاشنی استفاده کنید.

مصرف تنقلات شور که سرشار از نمک می باشند را محدود کنید.

به جای نوشابه های شیرین و گاز دار از آب و یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید.