



رژیم غذایی در بیماران

دارای فشار خون بالا

مرکز پزشکی آموزشی درمانی امام حسین (ع)

برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد.

• دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند.

• سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

• از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگ‌ها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی‌های کسرووشده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند.

• کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با پرفشاری هستند.



تهران - خیابان شهید مدنی تلفن: ۷۳۴۳۰

روابط عمومی: ۷۷۵۸۵۵۰

WWW.EHMC.IR

شیر، نان سبوس دار و مرغ است. منابع غذایی کلسیم شامل شیر و لبنیات و ماهی است.

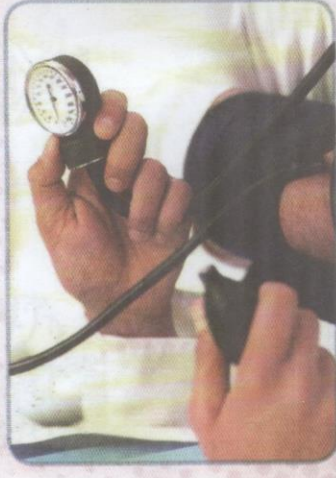
• مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع غنی ویتامین C هستند. دریافت کم این ویتامین باعث پرفشاری می‌شود. مصرف مکمل ویتامین C در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشارخون می‌شود.

• گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می‌شود. برای معطر کردن گوشت می‌توان از سبزی‌های معطر، ادویه‌ها و میوه‌ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از برتقال می‌توان استفاده کرد.

• ماهی تازه، منجمد یا کسرووشده بدون آب نمک، خوب هستند. می‌توان ماهی را با برگ‌بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه‌ها، مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک و سایر سبزی‌ها معطر کرد. ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلو، قزل‌الا و قباد چندین بار در هفته توصیه می‌شوند.

• سبزی‌های ریشای از قبیل سبزه‌زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته‌ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نمک‌ساز دارای سدیم کم هستند و می‌توان به عنوان پایداری

- هنگام طبخ و آماده کردن غذا به آن نمک اضافه نکنید.
- سعی کنید غذاهایتان را با ادویه و مواد گیاهی بیشتر بپزید.
- سر میز غذا نمک نگذارید.
- اگر عادت به خوردن گوشت های دودی یا نمک سود دارید، به گوشت تازه و سرد روی بیاورید.
- اگر عادت به خوردن غلات آماده برای صبحانه دارید، از انواع کم سدیم آن استفاده کنید.
- اگر عادت به خوردن ماهی تن، ماهی آزاد، ساردین، یا ماکارل کنسرو شده در آب دارید، قبل از خوردن حتماً آنرا شستشو دهید.
- اگر عادت به خوردن سوپ های آماده دارید، سعی کنید انواع کم سدیم یا تازه آن را انتخاب کنید.
- اگر غذاهایتان را با روغن و شیر خالص می پزید، سعی کنید از شیر های یک درصد استفاده کنید.
- اگر غذاهایتان را با نمک می پزید، سعی کنید به جای آن از فلفل قرمز، زنجبیل، و آبلیمو برای مزه دار کردن استفاده کنید.
- موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه های سرشار از پتاسیم هستند و سیب زمینی، سیب، کلم، بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی اند. منابع منیزیم شامل جوانه گندم برشته، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج،



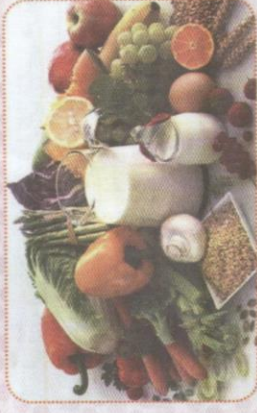
به طور طبیعی، فشارخون برحسب فعالیت فیزیکی تغییر می کند. و حین ورزش و استرس بالا رفته، و هنگام استراحت پایین می آید. به علاوه، فشارخون با بالا رفتن سن و وزن هم افزایش می یابد، چاقی می تواند یکی از عوامل مهم برای فشارخون بالا باشد. برخی افراد هم ممکن است زنتیکی دچار این مشکل باشند. فشارخون معمولاً عوامل قابل ملاحظه ای ندارد اما آسیب های پنهانی به اعضاء و رگ های خونی وارد می کند. زمانیکه این تاثیرات مخرب آشکار شدند، آسیب های برگشت ناپذیری به بدن وارد شده است که احتمالاً منجر به سکنه های قلبی کشنده خواهد شد. به همین دلیل است که گاهی از فشارخون به عنوان (کشنده خاموش) نام برده می شود.

توصیه های روزی برای فشارخون

اگر به فشارخون مبتلا هستید در این قسمت توصیه هایی را

برایتان مطرح می کنیم تا با بهبود بخشیدن به عادات غذایی خود فشارخونتان را کاهش دهید.

- یک رژیم غذایی سالم و متعادل انتخاب کنید، بهترین و ایده آل ترین برنامه غذایی برای کاهش فشارخون باید سرشار از میوه جات، سبزیجات، لبنیات کم چرب و استفاده کمتر از چربی های اشباع و ترانس باشد. همچنین باید حاوی میزان کمی کلسترول، میزان زیادی فیبر، پتاسیم، کلسیم، منیزیم و میزان متوسط پروتئین باشد.



- مصرف بالای نمک و غذاهایی که حاوی میزان زیاد سدیم هستند، نیاز بدن را به مایعات بیشتر کرده و در نتیجه نیاز به میزان بیشتری خون برای وارد شدن به سیستم گردش خون است. همچنین میزان فشار را بر روی رگ های خونی افزایش می دهد. هر دو این تاثیرات باعث بالا رفتن فشارخون می شود. میزان متوسط سدیم برای افراد متوسط، ۲۴۰۰ میلی گرم می باشد.