

تغذیه و فشار خون

پرفشاری خون مسأله‌ای است که جمعیت بشری گسترده‌ای را درگیر کرده است. نزدیک به ۵۸ میلیون نفر از مردم ایالات متحده از این بیماری رنج می‌برند و در ایران نیز شمار زیادی از افراد نه تنها در سنین بالا، بلکه در سنین میانسالی و حتی جوانی با این مشکل دست به گریبانند.

در واقع فشار خون بالا به صورت افزایش فشار خون در شریان‌ها تعریف می‌شود و به طور کلی فشار خون ۱۲۰/۸۰ طبیعی تلقی می‌شود و مقدار بالاتر از آن (چیزی حدود ۱۴۰/۹۰ و بالاتر) در بزرگسالان، بالا محسوب شده و باید کنترل شود. این مشکل از دسته تهدیدکننده‌های سلامتی است که در صورت بالا بودن، احتیاج به یک فرایند طولانی مدت دارد که باید در طول سالها عمر ادامه داده شود.

لازم به ذکر است که در برخی موارد، بیماری‌های کلیوی یا مشکل در غدد درون ریز و... می‌توانند منجر به پرفشاری خون شوند، ولی در بیش از ۹۰ درصد موارد علتی برای فشار خون بالا یافت نمی‌شود، که به آن «فشار خون بدون علت» می‌گویند. در واقع جنبش روی‌آوری به مواد خوراکی برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها، چند سالی است که مورد توجه مجدد قرار گرفته است، اما یافته‌های نوین در تأیید آن موجب شده است که دامنه و سرعت این گرایش به طرز شگفت‌انگیزی افزایش یابد.

اکنون این رویکرد در بسیاری از نقاط جهان طرفداران بی‌شماری دارد و تنظیم رژیم غذایی، در جهت کاهش فشار خون جزئی تفکیک‌ناپذیر از زندگی افراد درگیر با این اختلال را تشکیل می‌دهد. البته این به معنای ترک مصرف داروها نمیباشد و هر گونه کاهش یا افزایشی در مقدار داروهای پرفشاری خون بایست با نظر پزشک باشد.

اگر از مشکلات تغذیه‌ای نظیر پرفشاری- اختلال در چربی‌ها، بالا بودن قند خون، چاقی و... رنج می‌برید و تا به حال به ترکیب مواد غذایی که استفاده کرده‌اید، توجه نداشته‌اید، علت را در همین امر جست‌وجو کنید و به عنوان یک اصل ابتدا به تهیه جدولی پیردازید که نشانگر مواد غذایی باشد که در روز قبل مصرف کرده‌اید (یادآمد ۲۴ ساعته) سپس با نگاهی به الگوی تغذیه سالم که در پایان به آن خواهیم پرداخت، مشخص کنید که کدام موارد، موارد تخطی شما از یک رژیم غذایی سالم و مناسب بوده است.

اهداف تغذیه‌ای در افراد با پرفشاری خون :

کاهش وزن در صورت اضافه وزن و چاقی
کاهش دریافت سدیم و چربی‌ها
افزایش دریافت پتاسیم و سایر مواد معدنی مفید
کاهش مصرف دخانیات
تشویق به رعایت عادات بهداشتی در خوردن غذا و تبعیت از رژیم غذایی متعادل

از آنجایی که بسیاری از افراد درگیر و مبتلا به فشارخون، از بیماری خود آگاه نیستند، توصیه بر پایش منظم آن وجود دارد، زیرا این بیماری مانند بالا بودن چربی‌های خون می‌تواند برای سالها به صورت بی‌سر و صدا وجود داشته باشد، بدون آن که هیچ‌گونه علامتی را در شخص مبتلا بروز دهد، از این رو مواردی به شکل توصیه‌وار در زیر مطرح می‌گردد و امید است با به کاربندی این موارد به حل مشکل بالا بودن فشارخون بپردازید:

*مصرف نان‌ها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و از نان‌های سبوس‌دار به خصوص حاوی سبوس جو دو سر، ماکارونی سبوس‌دار و برنج قهوه‌ای استفاده کنید.

*در برنامه غذایی روزانه از لبنیات کم چرب استفاده کنید.

*از میوه ها و سبزیجات تازه در برنامه غذایی استفاده کنید.

*مصرف قند و شکر و سایر فرآورده‌های تهیه شده از آنها مثل نوشابه‌ها، مربا، ژله، شکلات، کیک‌ها و شیرینی‌ها را محدود و یا حذف کنید.

*تحقیقات ثابت کرده است که کودکان پیش دبستانی که هر روز ۴ وعده میوه و سبزی و دو وعده لبنیات مصرف می‌کنند در نوجوانی فشار خون پایین‌تری نسبت به سایر افراد دارند و در اصل احتمال ابتلا به حمله قلبی، سکته و سایر بیماری‌های ناتوان‌کننده در افرادی که زودتر به فشار خون مبتلا می‌شوند بیشتر است.

*سعی در جویدن کامل غذا کرده و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج میل فرمایید.

*از روغن زیتون یا کلزا جهت مصرف روزانه به مقدار مناسب استفاده کنید

*از مصرف غذاهای سرخ کرده و یا غذاهایی که در درجه حرارت‌های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می‌شوند، خودداری کنید و به خاطر داشته باشید استفاده چند باره از روغن‌های آشپزی عاملی در بالا بردن فشار خون و ایجاد سرطان است.

*از مصرف مواد حاوی افزودنی‌ها و غذاهای فرآیند شده که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه‌ها هستند مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شور‌ها، ترشی‌ها، چاشنی‌های کارخانه‌ای غذاها جداً خودداری کنید.

*از مصرف نمک و غذاهای پرنمک بپرهیزید، به جای نمک می‌توانید از گیاهان تازه یا خشک، ادویه‌جات مفید (زردچوبه- دارچین و...)، پودر سیر و پیاز و آب لیموی یا آب نارنج تازه استفاده کنید.

*موادی مثل کره- خامه- مارگارین- دنبه- چربی‌های هیدروژنه- سس‌ها و روغن‌های جامد را از برنامه غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون- روغن‌های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید.

*مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو حاوی موادمغذی بی‌شماری هستند، می‌توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید. استفاده از آنها در سالادها به خوش طعم و مقوی کردن آنها کمک شایانی می‌کند.

*از ماهی به میزان حداقل ۳ بار در هفته بهره ببرید و جایگزین گوشت‌های سفید به جای گوشت‌های قرمز را در برنامه غذایی خود داشته باشید.

*مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید.

*از حبوبات آبپز شده در برنامه غذایی استفاده کنید.

*از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می‌کنند، استرس و عصبانیت است.

*هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید، کار کردن بی‌وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی شما وارد خواهد آورد، حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه روز ندارید برای دقایقی چشم‌ها را روی هم گذاشته و به استراحت پردازید.

*دوچرخه سواری، پیاده روی و شنا ورزش‌های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می‌آیند، بنابراین این حداقل ۳ بار در هفته هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

*سیگار را به طور کامل از برنامه زندگی خود حذف کنید.

تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار

(