

فشار خون بالا عللي ارثي و محيطي دارد و لازم است از دوران كودكي با اصلاح شيوه زندگي و پيروي از رژيم غذايي سالم و فعاليت جسمي مداوم در جهت پيشگيري از آن اقدام شود. تاكيد مي شود. حتي فشار خون بالا در حد خفيف نيز پرعارضه بوده و پيشگيري و كنترل آن باعث سلامتي و زندگي طولاني تر با كيفيت بهتر مي شود.



توصيه های تغذيه ای برای كنترل فشار خون

۱. مصرف غذاهاي شور (گوشت نمك سود شده، كنسرو، همبرگري، سوسيس و كالباس، سبزی های كنسرو شده، كراكرها، چيبس، پفك، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی؛ آجيل شور و نظاير آن) را کاهش دهيد.

۲. با توجه به نقش پتاسيم در پيشگيري و درمان فشارخون بالا ، در برنامه غذايي روزانه از ميوه ها، سبزی های، حبوبات و غلات استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگي، هندوانه، موز، سيب زميني، آب پرتقال . در بيماران تحت همودياليز محدوديت دارد)

۳. دريافت مقادير مناسبی منيزيم (به عنوان گشاد كننده عروق) از طريق منابع غذايي مانند انواع سبزی با برگ سبز تيره (اسفناج ، برگ چغندر ، كاهو ، جعفري و...) ، مغزها (بادام ، پسته ، فندق ، گردو از نوع بوندايه وكم نمك) ، حبوبات، نان و غلات سبوس دار توصيه می شود

۴. شير و فرآورده های لبنی كم چرب (كمتر از ۲/۵٪ چربي) مصرف كنيد.

۵. به دليل نقش ويتامين C در کاهش فشار خون ، مصرف سبزی ها (سبزي خوردن) و سالاد (شامل كاهو ، گوجه فرنگي) در بيماران تحت همودياليز محدوديت دارد (، كلم ، و فلفل دلمه ايي) همراه با غذا و مصرف ميوه ها در ميان وعده ها توصيه می شود.

۶. با توجه به نقش کاهش مصرف چربي در کاهش وزن بدن يك رژيم غذايي با چربي محدود برای پيشگيري و كنترل فشار خون بالامناسب است. بنابراين روغن هایی با منبع حيواني مانند پيه ، دنبه و كره بايد كمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گياهی مایع مانند روغن ذرت ، كلزا و آفتابگردان استفاده شوند.

۷. مصرف مواد غذايي حاوی اسيد چرب اشباع و كلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربي های حيواني، مارگارین، روغن های جامد و كره) در برنامه غذايي روزانه کاهش يابد. پوست مرغ هم حاوي مقدار زيادي چربي است و بايد قبل از پخت ، پوست مرغ جدا شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

تغذیه درمانی در فشار خون



گردآوری و تنظیم:
واحد تغذیه و رژیم درمانی
بازنگری سال ۱۴۰۴

۱۲. به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.

۱۳. در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سس ها، انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بو داده به میزان سدیم آن توجه شود.



منبع
Krauses food & nutrition therapy
بیمارستان شهدای عشایر-خرم آباد خیابان انقلاب
تلفن ۳۳۲۳۶۴۰۱-۷

۸. محدود کردن سدیم همراه با کاهش وزن در کنترل فشارخون بسیار موثر است. بنابراین استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سفره غذا باید محدود شود و از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود.

۹. درمیان وعده ها و بعنوان تنقلات ، به جای مصرف چیپس و پفک ، چوب شور و سایر تنقلات پر نمک ، از مغزها (بادام ، پسته ، فندق ، گردو از نوع بونداده و کم نمک) ، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک ، میوه ها و سبزی ها استفاده شود.

۱۰. از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده شود.

۱۱. ماهی هایی مانند قزل آلا، ساردین، خال مخالی، شاه ماهی منبع غنی امگا ۳، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند.