

فشار خون بالا عللی ارثی و محیطی دارد و لازم است از دوران کودکی با اصلاح شیوه زندگی و پیروی از رژیم غذایی سالم و فعالیت جسمی مداوم در جهت پیشگیری از آن اقدام شود. تاکید می شود. حتی فشار خون بالا در حد خفیف نیز پرعارضه بوده و پیشگیری و کنترل آن باعث سلامتی و زندگی طولانی تر با کیفیت بهتر می شود.



توصیه های تغذیه ای برای کنترل فشار خون

۱. مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی؛ آجیل شور و نظایر آن) را کاهش دهید.

۲. با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان فشارخون بالا، در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال. در بیماران تحت همودیالیز محدودیت دارد)

۳. دریافت مقادیر مناسبی منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره (اسفناج، برگ چغندر، کاهو، جعفری و..)، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و کم نمک)، حبوبات، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود

۴. شیر و فرآورده های لبنی کم چرب (کمتر از ۲/۵٪ چربی) مصرف کنید.

۵. به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون، مصرف سبزی ها (سبزی خوردن) و سالاد (شامل کاهو، گوجه فرنگی) در بیماران تحت همودیالیز محدودیت دارد)، کلم، و فلفل دلمه ایی (همراه با غذا و مصرف میوه ها در میان وعده ها توصیه می شود.

۶. با توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالامناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دنبه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، کلزا و آفتابگردان استفاده شوند.

۷. مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربی های حیوانی، مارگارین، روغن های جامد و کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد. پوست مرغ هم حاوی مقدار زیادی چربی است و باید 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 ۱۴۰۵

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 ۰۷-۳۳۲۳۶۴۰

۸. محدود کردن سدیم همراهِ 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. در میان وعده ها و بعنوان تنقلات ، به جای مصرف چیپس و پفک ، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک ، 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.