

- ادویه جاتی را استفاده کنید که در تهیه آنها از نمک استفاده نشده باشد.



تأثیر روغن ها و چربی ها بر افزایش فشارخون

به دلیل تأثیر چربی در بالا بردن فشارخون، یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا موثر است.

مصرف چربی های غیر اشباع که در منابع غذایی گیاهی وجود دارند مثل انواع روغن های مایع و اجتناب از مصرف چربی های جامد که دارای اسسیدهای چرب اشباع هستند مثل پیه، دنبه و روغن نباتی جامد به کاهش تجمع پلاک چربی در رگ های خونی کمک می کند. این امر، ابتدا به سکنه مغزی یا حمله قلبی را کاهش می دهد.



تأثیر نمک بر افزایش فشارخون

با مصرف غذاهای شور و پر نمک مقدار زیادی سدیم وارد بدن می شود. به دنبال آن بدن مقدار زیادی آب جذب می کند تا بتواند سدیم اضافی را از خود خارج سازد. این مسئله باعث افزایش فشارخون در بعضی افراد خواهد شد. بنابراین آب اضافه شده به بدن باعث افزایش فشار بر قلب و رگ های خونی می شود.

طبق توصیه های استاندارد بهتر است که میزان سدیم دریافتی در روز بیشتر از ۲۴۰۰ میلی گرم یا یک قاشق چای خوری نمک نباشد، که متأسفانه اغلب افراد بیشتر از این مقدار نمک در روز مصرف می کنند. توصیه شده است که بیماران قلبی، افرادی که فشارخون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم که معادل ۳ گرم نمک است مصرف کنند.

نحوه کاهش دادن نمک مصرفی

- در هنگام غذا خوردن از نمکدان استفاده نکنید.
- برچسب های تغذیه ای را مطالعه کرده و غذاهایی را انتخاب کنید که مقدار سدیم کمتری دارند.
- مواد غذایی را انتخاب کنید که بدون سدیم هستند یا مقدار سدیم در آن ها خیلی کم است.
- پس از مشورت با متخصص تغذیه، از جایگزین های نمک در تهیه غذا استفاده کنید.

فشارخون بالای کنترل نشده می تواند منجر به نابینایی، نامنظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی شود، اما قابل کنترل و پیشگیری است.

پیشگیری و کنترل

- کاهش مصرف نمک
- فعالیت بدنی منظم
- ثابت نگه داشتن وزن ایده آل
- رعایت رژیم غذایی متعادل
- پرهیز از استعمال دخانیات و الکل

بنابراین یکی از راه های پیشگیری و کنترل پرفشاری خون (فشارخون بالا)، رعایت رژیم غذایی مناسب می باشد.



تغذیه و فشارخون

- بعضی از غذاها (مثل غذاهای حاوی نمک یا سدیم زیاد) می توانند فشارخون را بالا ببرند.
- افزایش وزن بدن باعث بالا رفتن فشارخون می شود و کاهش وزن می تواند فشارخون را کاهش دهد.
- کاهش میزان مصرف چربی می تواند بر کاهش فشارخون تأثیر بگذارد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم
مجمع بیمارستانی برادران خواجه جهرمی (خواجه پور)
مرکز آموزشی درمانی سید الشهداء (ع)

فشار خون و تغذیه مناسب

فشار خون بالا را با تغذیه صحیح کنترل کنیم



شناسنامه بروشور آموزشی		NM_FO_052_00 شماره پمفلت : 8
عنوان	فشار خون و تغذیه مناسب	
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی	
منابع	Krause Food & The nutrition Care Process 201	
سال تهیه	1401	
بازبینی	سالانه	
ناظر کیفی	دکتر محمد الواسع زمرانیان مستشار بیمارستانی داخلی اندام و غدد متابولیک، غدد و تیروئید، غدد و تیروئید، غدد و تیروئید	استادکار آموزشی سید الشهداء مرکز آموزشی درمانی سید الشهداء سور و امور آموزشی

نکات تغذیه ای قابل توجه

- از غذاهای متنوع استفاده کنید. به عبارت دیگر روزانه از مواد غذایی موجود در ۵ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم مرغ) به مقدار توصیه شده مصرف کنید.
- از غذاهای سرشار از فیبر نظیر نان و ماکارونی تهیه شده از غلات کامل، میوه ها و سبزی های تازه استفاده کنید.
- نان هایی را مصرف کنید که در تهیه آنها جوش شیرین به کار نرفته باشد.
- مصرف غذاهای کنسروی و غذاهای آماده که در خارج از منزل تهیه می شوند را محدود کنید.
- روزانه به مقدار زیاد از میوه و سبزی استفاده کنید.
- برای بهبود طعم غذا به جای نمک از انواع سبزی های معطر و تازه، سیر، آبلیمو و آب نارنج استفاده کنید.
- از غذاهای سرخ شده، گوشت های پرچرب، کیک، کلوچه و شیرینی خامه ای دوری کنید.
- از روغن های گیاهی (کانولا، روغن زیتون و ...) به جای روغن های جامد و حیوانی استفاده کنید.

وَ إِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

و هنگامی که بیمار می شوم، او شفایم می دهد.

غذاهای با نمک و روغن زیاد

- انواع سس ها، کچاپ، سس سویا و سس سالاد
- سیب زمینی سرخ کرده، چیپس سیب زمینی
- میان وعده هایی نظیر چوب شور، ذرت بو داده، بادام زمینی و پفک
- انواع ترشی های آماده و شورها (مثل خیارشور و کلم شور)
- انواع پودرهای سوپ آماده
- غذاهای فرایند شده و آماده از قبیل همبرگر، سوسیس و کالباس، ماهی دودی و غذاهای کنسروی
- غذاهای سرخ شده
- کره و مارگارین
- گوشت های چرب
- شیر و ماست پرچرب و ماست های خامه ای
- پنیرهای پر نمک و پنیرهای خامه ای

