

مرکز آموزشی - درمانی

شهدای هفتم تیر

راهنمای های غذایی برای درمان
بیماری فشار خون بالا



تهیه و تنظیم : واحد آموزش بیمار

سایت بیمارستان :

WWW.HOSPH.IUMS.AC.IR

55237260

شماره های تماس :

55228581-4

داخلی - 331

تاریخ تهیه : فروردین 98

تاریخ بازنگری : مهر 99

تاریخ ابلاغ : اردیبهشت 98

فرد تأیید کننده : دکتر مهتاب

کد : p-c-012



راهنمای های غذایی برای درمان بیماری فشار خون بالا:

بیشترین عوامل مؤثر بر کاهش فشار خون ، کاهش وزن و کاهش انرژی دریافتی می باشد . که این امر با دریافت یک رژیم غذایی مخصوص شما از یک رژیم درمان ، یادداشت غذاها و نوشیدنی هایی که میل می نمایید و آشنایی با اندازه واحدهای غذایی میسر خواهد شد .

از طرف دیگر دریافت بیشتر مواد مغذی ای مانند فیبر ، کلسیم ، منیزیم ، پتاسیم و ویتامین C و دریافت کمتر سدیم نیز تأثیر بسیار مثبتی بر کاهش فشار خون دارند . میوه ها ، سبزیجات و حبوبات مواد غذایی غنی از این مواد مغذی و حاوی مقادیر بسیار کم سدیم هستند و در نتیجه بسیار مناسب به جهت درمان بیماری پرفشاری خون هستند .

به این منظور رژیم غذایی با نام **DASH** طراحی شده تا راهنمای بیماران مبتلا به پرفشاری خون باشد . این رژیم حاوی موارد زیر است :

1. غلات کامل مانند نان سنگک یا نان ها و ماکارونی های دارای سبوس اضافه شده . غلات شامل جو ، جو دوسر ، گندم و چاودار .

2. لبنیات کم چرب یا بدون چربی 1.5% یا کمتر شامل شیر ، ماست و پنیر کم نمک روزانه 2 تا 3 لیوان شیر و ماست کم چرب و به اندازه قوطی کبریت .

گوشت مرغ و ماهی کاملاً چربی گرفته و بدون پوست می باشند و سه بار در هفته ماهی های چرب مانند قزل آلا ، ساردین و سالمون دریافت نمایید .

3. مغزها و دانه های حبوبات منابع بسیار مناسبی از

فیبر ، منیزیم و پروتئین هستند که به کاهش فشار خون کمک می کنند .

4. بهترین روغن ها برای پخت و پز ، روغن کانولا ، آفتابگردان و ذرت است . برای سالاد روغن زیتون بهترین روغن است . توجه داشته باشید که دریافت چربی های جامد و حیوانی و سرخ کردنی ها را کم کم از مواد غذایی تان حذف نمایید .

5. شیرینی ها نیز باید تا حد امکان محدود شوند و میزان مجاز آن را کارشناس تغذیه شما تعیین می نماید .

6. میوه ها حدود 4 تا 5 واحد در روز شامل انواع توت ها ، موز ، آناناس ، انبه ، مرکبات ، کیوی ، سیب ، زردآلو ، انواع آلوها ، انگور و سیفی جات که منابع بسیار غنی از پتاسیم و ویتامین C هستند .

7. سبزیجات حدود 4 تا 5 لیوان در روز شامل انواع سبزیجات برگ سبز ، خیار ، سیب زمینی ، گوجه فرنگی ، هویج و کدو حلوائی که منابع بسیار غنی از ویتامین C هستند .

از چه غذایی باید پرهیز کرد؟

از سوسیس ، کالباس ، کنسرو گوشت ، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد . سبزی های کنسرو شده در آب نمک ، زیتون شور ، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند .

— ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند .

— سس ها ، سوپ ها ، قرص های گوشت ، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می تواند سبب تشدید بیماری شود .

— مصرف الکل با فشار خون بالا ارتباط داشته و می تواند سبب تشدید بیماری شود .

— مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه ، چای ، نوشابه های کولا و شکلات ، سبب افزایش فشار خون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند .

چند نکته :

— نیاز روزانه شما به نمک 1 قاشق مرباخوری می باشد پس بیش از این مصرف ننمایید .

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

— برای کاهش فشار خون پیاده روی سریع 30 تا 45 دقیقه در روز و 3 تا 5 بار در هفته توصیه می شود .

— مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری می شود ، بنابراین توصیه به ترک سیگار می شود .

فراموش نکنید اگر شما مبتلا به بیماری کلیوی هستید در مورد مصرف میوه ها ، سبزیجات و منابع گوشتی ضرورتاً با متخصص تغذیه مشاوره نمایید .

--	--	--