

# بیمارستان شهدای هفتم تیر

راهنمای های غذایی برای درمان  
بیماری فشار خون بالا  
بیماری های غذایی برای درمان



تهیه و تنظیم: واحد آموزش ارتقای سلامت  
بیمارستان شهدای هفتم تیر

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام  
عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳:۰۰ صبح و واحد پرستار پیگیر در  
ایام عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳:۰۰ و روزهای شنبه و سه شنبه  
از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود  
مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان - بدو ورود به بخش  
-حین بستری و ترخیص و بعد از ترخیص شما میباشد.  
-۵۵۲۳۷۲۶۰

۹۴- ۵۵۲۲۸۵۹۳-داخلی ۳۳۱  
سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت: خانم کاهه

سایت بیمارستان:

[WWW.HOSPH.IUMS.AC.IR](http://WWW.HOSPH.IUMS.AC.IR)

شماره های تماس:

۴-۵۵۲۲۸۵۸۱

تاریخ تهیه: فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۳

فرد تأیید کننده: دکتر مهتاب

کد: Pa-HPT-11

## 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 :

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

۲. لبنیات کم چرب یا بدون چربی ۱.۵٪ یا کمتر شامل شیر ، ماست و پنیر کم نمک روزانه ۲ تا ۳ 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 .

۳. مغزها و دانه های حبوبات منابع بسیار مناسبی از

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

۴. 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 نان حذف نمایید .

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

۶. میوه ها حدود ۴ تا ۵ 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 .

۷. سبزیجات حدود ۴ تا ۵ 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 ۱ 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 ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ 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 .**