



فشار خون



<https://bahman.nums.ac.ir/>

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

هانیه میرزاحسینی

تغییر:

- تغییرات را به صورت آهسته انجام دهید . یک واحد غذایی از سبزی یا میوه را به ناهار یا شام اضافه کنید .
- تنها نصف میزان کره گیاهی یا حیوانی را که در حال حاضر استفاده می کنید، مصرف نمایید .
- اگر در هضم محصولات لبنی دچار مشکل هستید ، از قطره ها یا قرص های آنزیم لاکتاز استفاده کنید که در سوپر مارکتها و داروخانه ها وجود دارند یا شیر بدون لاکتوز را بخرید که آنزیم لاکتاز به آن اضافه شده است .
- سعی کنید با استفاده از غذاهای حاوی غلات سبوسدار شامل گندم سبوسدار یا محصولات غله ای سبوسدار سایر مواد مغذی خود شامل ویتامین های B را تامین نمایید .
- تنوع واحدهای غذایی را افزایش دهید . در هر بار غذا خوردن ۲ واحد غذایی از میوه و یا سبزی استفاده کنید یا میوه ها را به عنوان میان وعده استفاده نمایید .
- از گوشت به عنوان جزئی از غذا استفاده نمایید نه اصل غذا . سعی کنید آنرا کباب کنید . ۲ یا بیشتر وعده بدون گوشت در هفته داشته باشید .
- از میوه ها و غذاهای کم چرب به عنوان میان وعده و دسر استفاده کنید .

- ❖ مصرف پنیر تنها در میزانی که در رژیم غذایی گنجانده شده مجاز می باشد. جهت مصرف پنیر در صبحانه لازم است پنیر از شب قبل در آب گذاشته شود تا نمک آن گرفته شود و قبل از مصرف نیز با آب شسته شود.
- ❖ از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید ، چراکه این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می گردد .
- ❖ از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پر چرب، سس های سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید.
- ❖ در هفته حداکثر یک تا دو عدد تخم مرغ بیشتر مصرف نکنید .
- ❖ از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید . جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد .
- ❖ از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین از جمله قهوه، کاکائو، شکلات، نوشابه های سیاه و چای های پر رنگ تا حد امکان پرهیز نمایید. از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پر چرب، غذاهای آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز، آب پز یا کبابی باشد

فشار خون و تغذیه



فشارخون نیروی خون در مقابل رگ های خونی است.

فشارخون طبیعی در انسان در حال استراحت در محدوده

۱۰۰ الی ۱۴۰ میلی مترجیوه (سیستولیک) و ۶۰ الی ۹۰

میلی مترجیوه (دیاستولیک) قرار دارد. بطور معمول اگر

فشارخون بصورت پایدار بالاتر از ۱۴۰ سیستول و ۹۰

دیاستول قرار گیرد، بیماری محسوب میگردد. به عارضه

افزایش فشار خون بیش از حد طبیعی، فشار خون بالا یا

پرفشاری خون گفته میشود.

تنظیم فشار خون در بدن توسط چند اندام مانند قلب، کلیه

و رگ انجام میگردد و علاوه بر رژیم غذایی به ویژه

مصرف نمک، بعضی از هورمون هاو بیماری های عصبی

بر آن موثرند.

پر فشاری خون قابل کنترل است. از هر ۳ فرد بزرگسال ۱

نفر مبتلا به پرفشاری خون می باشد. فشارخون بالا عامل

مهم نارسائی های قلبی (سکته قلبی) (وسکته مغزی) می

باشد. بعلاوه فشارخون بالا باعث آسیب به کلیه و چشم ها

می گردد.

عوامل موثر در به وجود آمدن فشار خون:

✓ عوامل ژنتیکی

✓ اضافه وزن و چاقی

✓ رژیم غذایی پر نمک و مصرف سیگار

✓ عدم فعالیت بدنی

✓ استرس

✓ سابقه خانوادگی

✓ سن بالای ۳۵ سال

✓ بیماری های مزمن کلیه، دیابت، نقرس

راه های کنترل فشار خون بالا رژیم غذایی سالم : ممکن است آنچه شما می خورید احتمال ابتلا به پر فشاری خون را بیشتر کند . یک برنامه غذایی سالم هم خطر ایجاد پرفشاری خون را کاهش می دهد هم در صورت بالا بودن فشار خون سبب کاهش آن می شود.

توصیه های تغذیه ای

غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید .همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی ها استفاده نمایید.

توصیه می شود بفش عمده گوشت مصرفی از نوع

گوشت سفید (مرغ و ماهی) باشد.

میزان مجاز مصرف نمک در طی روز برای شما حدود قاشق چای خوری می باشد.

❖ این میزان نمک را در هر روز صبح در یک کاغذ یا شیشه تمیز بریزید و هنگامی که ناهار یا شام خود را که بدون نمک تهیه شده است استفاده می نمایید در سر سفره مقداری از آن را به غذای خود اضافه نمایید .

❖ با توجه به اینکه غذای شما کم نمک می باشد، جهت بهبود طعم غذاها از آبلیمو طبیعی (که فاقد نمک است)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی و غیره در حد نیاز استفاده نمایید .

❖ از مصرف مواد غذایی زیر به دلیل داشتن نمک خود داری نمایید :خیار شور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار و به طور کلی هر غذای آماده ای که در تهیه آن نمک به کار رفته است .