

توصیه‌های تغذیه‌ای بیماران فشارخونی

۱. برای پیشگیری از فشارخون بالا مقدار نمک مصرفی در افراد زیر ۵۰ سال باید کمتر از ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری) و در افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که مشکل فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی دارند کمتر از ۳ گرم در روز باشد (نصف قاشق مرباخوری). این مقدار شامل کل نمکی است که از مواد غذایی مصرفی در روز به بدن می‌رسد.
۲. سر سفره نمکدان نگذارید و اضافه کردن نمک به غذاهای آماده خودداری کنید.
۳. سدیم (ماده تشکیل دهنده نمک) بطور طبیعی در مواد غذایی مانند: شیر، پنیر، تخم‌مرغ، گوشت قرمز، مرغ و غیره وجود دارد و با مصرف این مواد مقداری سدیم وارد بدن می‌شود.
۴. در ترکیب بسیاری از داروها سدیم وجود دارد، بنابراین هرگاه به هر دلیلی داروی جدیدی برای شما تجویز می‌شود، حتماً با پزشک متخصص در مورد مصرف آن به دلیل فشارخون یا ناراحتی قلبی خود مشورت کنید.
۵. هنگام طبخ غذا از کمترین میزان نمک استفاده شود و سر سفره نیز از نمکدان برای افزودن نمک به غذا استفاده نگردد.
۶. از گلپر، آویشن، نعناع خشک، آبلیمو و آبغوره بجای نمک و رب کارخانه‌ای استفاده کنید.

۷. از مصرف روغن‌ها و چربی‌های جامد پرهیز کنید. جهت پخت و پز از روغن‌های گیاهی مایع مخصوصا کلزا یا کانولا استفاده نمایید.

۸. از مصرف غذاهای سرخ‌کرده یا غذاهایی که در درجه حرارت‌های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می‌شوند، خودداری کنید و به خاطر داشته باشید، استفاده چندباره از روغن‌های آشپزی عاملی در بالا بردن فشار خون است.



۹. مصرف میان وعده‌ها الزامی است و ترجیحا از میوه در میان وعده‌ها استفاده کنید.

۱۰. روزانه از میوه‌ها و سبزی‌های حاوی پتاسیم بالا (مانند سیب زمینی کباب شده، گریپ فروت، پرتقال، موز، لوبیا) استفاده شود.

فشار خون بالا یا پرفشاری خون یک بیماری مزمن است که در آن فشار خون در شریان‌ها بالا می‌رود. به دنبال این افزایش فشارخون، قلب باید برای حفظ گردش خون در رگ‌های خونی شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت کند. در برخی موارد بالا رفتن فشارخون باعث خونریزی مغزی می‌شود.

پرفشاری خون عامل خطر عمده در سکنه مغزی، سکنه قلبی، نارسایی قلب، آنوریسم‌های شریانی (به عنوان مثال آنوریسم آنورت)، بیماری شریان‌های پیرامونی و دلیل بیماری‌های مزمن کلیه است.

حتی افزایش خفیف فشارخون شریانی نیز با کاهش امید به زندگی مرتبط است.

تغییر رژیم غذایی و روش زندگی می‌تواند در کنترل فشار خون مؤثر بوده و خطر عوارض ناشی از آن را بر سلامتی کاهش دهد.

در ایران فشارخون بالا (بالای ۱۳۰/۸۰) مهمترین عامل خطرساز و باعث مرگ دو هزار و ۲۵ نفر در ازای هر یک میلیون نفر جمعیت است از عوامل ایجاد فشارخون میتوان به استرس، سیگار، چاقی، نمک و الگوی غذایی نادرست اشاره کرد.





پزشکانه علوم پزشکی، هنر و سلامت بهداشتی رازی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی

تغذیه مناسب در بیماران فشارخونی



واحد آموزش سلامت

۱۴. در مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه اعتدال رعایت شود.

۱۵. در طول روز ۵ تا ۶ لیوان آب بنوشید.

۱۶. سعی کنید غذا را کامل بجوید و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج میل فرمایید.

۱۷. ورزش‌هایی مثل: پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری ورزش‌های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می‌آیند. بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

۱۸. ورزش نباید در هوای گرم و زیر نور آفتاب شدید یا با شدت بالا انجام شود.

۱۹. در رژیم‌غذایی خود از لبنیات کم‌چرب به میزان کافی استفاده کنید.

۲۰. از میان مواد لبنی، مصرف دوغ و کشک را کاهش دهید.

۲۱. پنیر صبحانه را حتماً از شب قبل در آب خیس کنید.

در صورت داشتن هرگونه سؤال یا مشکل در مراقبت از خود، می‌توانید با شماره تلفن 31626166- در تمام ساعات روز تماس فرمایید و آموزشهای لازم را رایگان دریافت نمایید.

منابع:

- اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس
- تغذیه مادران

۱۱. از مصرف موادغذایی زیر بدلیل داشتن نمک خودداری نمایید: خیارشور، ترشی و انواع شور، فست‌فودها مثل سوسیس و کالباس، غذاهای آماده، انواع سس‌ها مانند سس مایونز و سس کچاپ، غذاهای کنسروی، غذاهای نمک سود و دودی، هله هوله‌ها مانند چیپس، پفک و پفیلا، دوغ‌های بازاری.

۱۲. بجای آجیل‌های شور از آجیل‌هایی که تنها بوداده شده اند استفاده شود.

۱۳. اضافه‌وزن و چاقی از علل اصلی بالا بودن فشارخون است. کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل فشارخون می‌کند لذا افرادی که با اضافه‌وزن مواجهند حتماً باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند.

