

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



تأثیر روغن‌ها و چربی‌ها 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 چربی‌های غیر اشباع که در منابع غذایی گیاهی وجود دارند مثل انواع روغن‌های مایع و اجتناب از مصرف چربی‌های جامد که دارای اسسیدهای چرب اشباع هستند مثل پیه، دنبه و روغن نباتی جامد به کاهش تجمع پلاک چربی در رگ‌های خونی کمک می‌کند. این امر، ابتلا به سکته مغزی یا حمله قلبی را کاهش می‌دهد.



تأثیر نمک بر افزایش فشارخون

با مصرف غذاهای شور و پر نمک مقدار زیادی سدیم وارد بدن می‌شود. به دنبال آن بدن مقدار زیادی آب جذب می‌کند 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 رگ‌های خونی می‌شود.

طبق توصیه‌های استاندارد بهتر است که میزان سدیم دریافتی در روز بیشتر از 2400 میلی‌گرم یا یک قاشق چای خوری نمک نباشد، که متأسفانه اغلب افراد بیشتر از این مقدار نمک در روز مصرف می‌کنند. توصیه شده است که بیماران قلبی، افرادی که فشارخون بالا دارند و همچنین افراد بالای 50 سال روزانه کمتر از 1500 میلی‌گرم سدیم که معادل 3 گرم نمک است مصرف کنند.

نحوه کاهش دادن نمک مصرفی

- در هنگام غذا خوردن از نمکدان استفاده نکنید.
- برچسب‌های تغذیه‌ای 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 آن‌ها خیلی کم است.
- پس از مشورت با متخصص تغذیه، از جایگزین‌های نمک در تهیه غذا استفاده کنید.

فشارخون بالای کنترل نشده می‌تواند 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 ایده‌آل
- رعایت رژیم غذایی متعادل
- پرهیز از استعمال دخانیات و الکل

بنابراین یکی از راه‌های پیشگیری و کنترل پرفشاری خون (فشارخون بالا)، رعایت رژیم غذایی مناسب می‌باشد.



تغذیه و فشارخون

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



دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان
بیمارستان شهیدابندر لنگه

فشار خون و تغذیه مناسب



شناسنامه آموزشی		کد: QM.SH.PA.214.00	
عنوان	فشار خون و تغذیه مناسب	سال تهیه	1402
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی	بازبینی	سالانه
مناب	پروفر و سودارت 2018		
ناظر کیفی	فاطمه رادبیه سوپروایزر آموزشی		

نکات تغذیه ای قابل توجه

- از غذاهای متنوع استفاده کنید. به عبارت دیگر روزانه از مواد غذایی موجود در 5 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 شفا 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

