

فشار خون بیماری مزمن (طولانی مدت) و معمولاً بدون علامتی است که باعث آسیب عروق کوچک مغز ، قلب ، کلیه و چشم میشود . علاوه بر داروهای تجویز شده توسط پزشک رعایت اصول صحیح غذایی کمک زیادی به کنترل این بیماری میکند .

توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری فشار خون :

- در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها ، بسیاری از سس ها ، انواع شورها ، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بو داده به میزان سدیم آن توجه شود .
- مواد غذایی بسته بندی شده اکثراً نمک بالایی دارند سعی کنید نوع خانگی را تهیه و مصرف کنید .
- از مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده ، کنسروی ، همبرگر ، سوسیس و کالباس ، سبزی های کنسرو شده ، کراکرها ، چیپس پفک ، خیارشور ، ماهی های شور و دودی ، سوپ های آماده ، ترشی ، آجیل شور خودداری کنید .
- در میان وعده ها ، به جای مصرف چیپس و پفک ، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک ، از مغزها (بادام ، پسته ،

فندق ، گردو از نوع بو نداده و کم نمک) ، ماست کم چرب ذرت بدون نمک ، میوه ها و سبزی ها استفاده شود .

- از غلات ، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر ، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده شود .

مصرف زیاد نمک و غذاهای شور ، روغن ها و چربی ها و مواد شیرین ، به طور مستقیم و غیر مستقیم از عوامل موثر در افزایش فشارخون و بروز بیماری های قلبی عروقی هستند .

توصیه های لازم در بیماران مبتلا به فشار خون بالا

- استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین سر سفره غذا باید محدود شود .
- از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود .
- به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع ، مرزه ، ترخون ، ریحان و ...) یا سیر ، لیمو ترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود .
- در برنامه غذایی روزانه از میوه ها ، سبزی ها ،

حبوبات و غلات که از منابع پتاسیم هستند بیشتر استفاده شود . زردآلو ، گوجه فرنگی ، هندوانه ، موز ، سیب زمینی ، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند . انواع سبزی با برگ سبز تیره (اسفناج ، برگ چغندر ، کاهو ، جعفری و ...) توصیه میشود .

- برخی سبزی ها مثل چغندر ، هویج ، کلم پیچ ، اسفناج ، کرفس ، شلغم و انواع کلم ها سدیم زیادی دارند و در صورت داشتن فشار خون بالا بهتر است محدود شوند . به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشارخون ، مصرف سبزی ها (سبزی خوردن) و سالاد (شامل کاهو ، گوجه فرنگی ، کلم و فلفل دلمه ای) همراه با غذا و مصرف میوه ها در میان وعده ها توصیه میشود . همچنین می توان از میوه ها به عنوان میان وعده در محل کار استفاده کرد .
- تمام انواع میوه ها دارای مقادیری ویتامین C هستند . برخی از میوه ها مانند مرکبات ، توت فرنگی ، کیوی ، طالبی و خربزه از منابع غذایی غنی این ویتامین بشمار میروند .



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی خلیلی

توصیه های تغذیه ای

در

بیماران با فشار خون بالا



کد سند : f-1/3/3-17

واحد تغذیه

واحد آموزش سلامت

۱۴۰۲

افزایش دهید . سعی کنید روزانه ۱ تا ۳ لیوان شیر یا ماست

مصرف کنید .

به خاطر داشته باشید :

- مغزها (بادام ، پسته ، فندق ، گردو از نوع بو نداده و کم نمک) ، حبوبات ، نان و غلات سبوس دار که دارای منیزیم هستند برای پیشگیری از فشار خون بالا مفیدند .
- نان لواش ، نان باگت ، نان ساندویچی و به طور کلی نان هایی که با آرد سفید تهیه شده اند و فاقد سبوس هستند را مصرف نکنید . بهترین نان از نظر سبوس نان سنگک و نان جو است .
- روزانه یا بیشتر روزهای هفته ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط داشته باشید .
- در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه ، اعتدال را رعایت کنید .

منابع :

-Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, 2020, 15th edition.

-Understanding Normal & Clinical Nutrition. book 12th edition. 2020

–بازنگری: ۱۴۰۲

- مصرف روغن ها را کاهش دهید و انواع روغن های گیاهی مایع مانند روغن زیتون ، روغن جامد و نیمه جامد مصرف نمایید . از روغن هایی با منشا حیوانی مانند پیه ، دنبه و کره استفاده نکنید .
- مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز ، لبنیات پر چرب ، چربی های حیوانی ، مارگارین ، روغن های جامد و کره) را در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید . پوست مرغ هم حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از پخت به طور کامل جدا شود .
- مجاز به مصرف ۳ تا ۴ عدد تخم مرغ کامل (سفیده و زرده) در هفته هستید .
- ماهی هایی مانند قزل آلا ، ساردین ، خال مخالی ، شاه ماهی منبع غنی امگا ۳ ، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند . حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود .
- کمبود کلسیم موجب افزایش فشارخون و در نتیجه ابتلا به بیماری های قلبی عروقی میشود . مصرف منابع کلسیم (شیر ، ماست و انواع لبنیات کم چرب) را