

رژیم غذایی در فشارخون بالا

چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشارخون بالا ارتباط دارد. شیوع این مشکل در افراد جوان دچار اضافه وزن دو برابر و در افراد مسن و چاق ۵۰ درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. در مردان به ازای هر ۱۰ درصد افزایش وزن، فشارخون ۶/۶ میلیمتر جیوه بالاتر می رود. درمان غیردارویی فشارخون بالا شامل: کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار، انجام ورزش منظم و استفاده از روش های شل کردن عضلات است. داروهای ضد فشارخون نیز ممکن است تجویز شوند.

چه غذاهایی مفید هستند؟

مواً اعتقاد پزشکان به این است که افراد دچار پرفشاری، نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند. پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می تواند کاهش فشار خون کمک کند. موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، و، انگو و آلو میوه هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب زمینی، بر، بروکلی، کدوسبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی ها سرشار پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی اند.



میوه ها و سبزی ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. در مطالعات مقایسه ای میان گیاه خواران با افراد غیرگیاه خوار، مشاهده شده است که متوسط فشارخون گیاه خواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاه خواران دانسته اند.

مربکات، توت ها و سبزی های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند. دریافت کم این ویتامین با پرفشاری ارتباط دارد. مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشارخون می شود.

گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می شود. برای معطر کردن گوشت می توان از سبزیهای معطر، ادویه ها و میوه ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای

گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال می توان استفاده کرد.

ماهی تازه، منجمد یا کنسروه شده بدون آب نمک خوب هستند. می توان ماهی را با برگ بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه ها، مرکبات، سس های خانگی بدون نمک و سایر سبزی ها معطر کرد. ماهی های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل آلا و قباد چندین بار در هفته توصیه می شوند.

سبزی های ریشه ای از قبیل سیب زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته ای دارای سدیم کم هستند و می توان به عنوان پایه ای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد. دانه کنجد و سبزی های برگ سبز، منابع کم سدیم و تأمین کننده کلسیم هستند. سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می کند.

از چه غذاهایی 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،

