

رژیم غذایی در فشار خون 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، ۶/۶ میلیمترجیوه فشار خون بالاتر می رود.

درمان غیردارویی فشار خون بالا

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؟

عموماً اعتقاد پزشکان به این است که افراد دچار پرفشاری، نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند. پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می تواند به کاهش فشارخون کمک کند

- موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و

سبزی ها سرشار از 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

- مرکبات، 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 کنسرو 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 تامین 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



آموزش خود مراقبتی و تغذیه در افراد مبتلا به

فشار خون بالا

آموزش بیمار

کد شناسایی: wd-pf-32



مشاور علمی: دکتر رزیتا شریف روحانی متخصص طب داخلی

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

مرکز آموزشی و درمانی شهید بهشتی

بازنگری زمستان ۱۳۹۹

- کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با پرفشاری هستند

- نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک دهم قاشق چای خوری است. مقادیر بیشتر نمک فقط در شرایط آب و هوایی گرم و یا در طول شیردهی لازم است. در این موارد یک قاشق چای خوری نمک کافی خواهد بود .

- برای کاهش فشارخون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می شود .
- مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری شده بنابراین توصیه به ترک سیگار می شود.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران www.irteb.com

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره:

۰۲۳۶۷۰۰۱-۳۱ داخلی ۲۳۵۴-

کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند .



- ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند .

- سس ها، سوپ ها، قرص های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می تواند سبب تشدید بیماری شود .

- مصرف الکل با فشار بالا ارتباط داشته و می تواند سبب تشدید بیماری شود .

- در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد.

- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

چند نکته: