

افزایش فشار خون، بیماری می باشد و از آنجایی که عوارض خطرناکی را به دنبال دارد، کنترل فشار خون از اهمیت خاصی برخوردار است. یکی از راهکارهای کنترل فشار خون، رعایت رژیم غذایی می باشد.

برای رعایت رژیم غذایی مناسب، موارد زیر را در نظر داشته باشید.

مصرف غذاهای شور مانند: گوشت نمک سود شده،

کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های

کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی

های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی؛ آجیل شور

و نظایر آن را کاهش دهید.



با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان فشارخون بالا ، در برنامه غذایی روزانه خود، مواد غذایی حاوی پتاسیم را بگنجانید.

مواد غذایی حاوی پتاسیم عبارتند از:

میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و

گریپ فروت



مواد غذایی حاوی پتاسیم عبارتند از:

انواع سبزی با برگ سبز تیره (اسفناج ، برگ چغندر ، کاهو ، جعفری و...) ، مغزها (بادام ، پسته ، فندق ، گردو از نوع بو نداده و کم نمک) ، حبوبات، نان و غلات سبوس دار



شیر و فرآورده های لبنی کم چرب (کمتر از دو و نیم درصد

چربی) مصرف کنید.



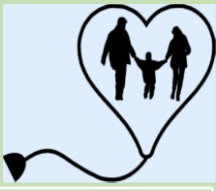
به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون ، مصرف سبزی ها (سبزی خوردن) و سالاد (شامل کاهو ، گوجه فرنگی ، کلم ، و فلفل دلمه ایی) همراه با غذا و مصرف میوه ها، در میان وعده ها توصیه می شود.

برخی از میوه ها مانند مرکبات ، توت فرنگی، کیوی، طالبی و خربزه، از منابع غذایی غنی این ویتامین به شمار می روند.

با توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن، یک رژیم غذایی با چربی محدود، برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالامناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه ، دنبه و کره باید به صورت محدود، مصرف شوند و به جای آنها، روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، آفتابگردان و ... استفاده شوند.

مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول مانند گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربی های حیوانی، مارگارین، روغن های جامد و کره را در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید.

پوست مرغ، حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از پخت ، پوست مرغ جدا شود.



K-B:01-51-00



بیمارستان کسری

تغذیه، پیشگیری و کنترل فشار خون بالا



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان کسری

www.kasrahospital.ir

ماهی، منبع غنی امگا ۳، کلسیم و منیزیم است و باید در برنامه غذایی منظور گردد.

به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی خشک، سیر و یا لیموترش تازه و آب نارنج استفاده نمایید.



در هنگام خرید مواد غذایی برچسب روی ماده غذایی را مطالعه نموده و از میزان سدیم موجود در آن آگاه گردید. تا حد امکان مصرف غذا در رستوران ها محدود شود. زیرا غذاهای رستورانی، حاوی مقادیر زیاد نمک و روغن می باشد.

پایه روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلا به فشار خون، بسیار موثر است. روزانه 30 دقیقه پیاده روی، برای کنترل وزن و هم چنین پیشگیری از فشار خون بالا توصیه می شود

محدود کردن سدیم همراه با کاهش وزن در کنترل فشارخون بسیار موثر است.

در پخت غذا، نمک را محدود نمایید، هنگام صرف غذا و سر سفره، از نمکدان، استفاده نشود.

به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک، از مغزها مانند بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بو نداده و کم نمک استفاده نمایید. سعی کنید تا حد امکان از ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، میوه ها و سبزی ها استفاده نمایید.



از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل که حاوی سبوس می باشد استفاده کنید، زیرا حاوی فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم است.

