



- ✓ روغن های جامد و حیوانی از برنامه غذایی راحذف کنید و مصرف روغن های مایع گیاهی بویژه روغن زیتون و روغن کلزا را افزایش دهید.
- ✓ مصرف مغزها، دانه ها و حبوبات (4-5 بار در هفته) را افزایش دهید.
- ✓ از پنیر کم چرب استفاده کنید و پنیرها را به مدت چند ساعت در آب جوشیده و سرد شده قرار دهید تا نمک آن خارج شود.
- ✓ مصرف غذاهای فراوری شده و کنسروی، زیتون پرورده، خیار شور، انواع گوشت های دودی شده، فست فود ها مثل همبرگر، سوسیس و کالباس، انواع آجیل های بوداده، چیپس و پفک را کاهش دهید.
- ✓ موقع خرید مواد غذایی برجسب آنها را به دقت بخوانید و از خرید و مصرف مواد غذایی حاوی سدیم بالا خودداری کنید.
- ✓ از مصرف رب گوجه فرنگی و ترشیجات و شوربجات آماده پرهیز کنید، سعی کنید این مواد

✓ ترک سیگار

✓حین پخت غذا و سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.
(یک قاشق مرباخوری در روز بیشتر مصرف نکنید)

- ✓ مصرف سبزیجات (از جمله کاهو، کلم، خیارسبز، گوجه، کدو سبز، سبزی خوردن و...) را به میزان 4-5 واحد در روز افزایش دهید(هر واحد معادل یک لیوان انواع سبزیجات خام یا نصف لیوان پخته است).
- ✓ میوه ها را بیشتر مصرف کنید.



- ✓ مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید و بیشتر از گوشت های سفید مثل مرغ (از سینه مرغ) یا ماهی استفاده کنید.
- ✓ لبنیات مثل شیر و ماست و پنیر از نوع کم چرب باشد. لبنیات پرچرب مثل شیر پرچرب ، پنیر خامه ای، سرشیر و خامه مصرف نکنید.
- ✓ در هفته حداقل دو وعده ماهی مصرف کنید.

فشار خون در واقع نیرویی است که خون به دیواره سرخرگ وارد می کند. پر فشاری خون به صورت فشار سیستولی بالای 140 میلی متر جیوه و فشار دیاستولی بالای 90 میلی متر جیوه اطلاق می شود.

فشار خون کنترل نشده بسیار خطرناک بوده و می تواند منجر به بسیاری از مشکلات از جمله نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی و حتی سکته های قلبی و مغزی شود.

فشار خون بالا گاهی کشنده بی سر و صدا نامیده می شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد.

پرفشاری خون یکی از بیماریهایی است که امروزه بسیار شایع شده است و از آنجا که نقش تغذیه در درمان و کنترل پرفشاری خون غیر قابل انکار است لذا ذکر و رعایت نکات تغذیه ای به عنوان بخشی از درمان پر فشاری خون ضروری است.

توصیه های رژیم:

- ✓ در صورت اضافه وزن داشتن سعی کنید حتما وزن خود را کاهش دهید. ریسک پیشرفت پرفشاری خون در افراد دارای اضافه وزن 6-2 برابر بیشتر از افراد با وزن عادی است.

تغذیه در پرفشاری خون



تهیه کننده: فاطمه فلاح

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی
بیمارستان فاطمه الزهرا (س) مهریز

منابع:

- 1) Krause Food and The nutrition Care Process 2012.
- 2) Modern Nutrition in Health and Disease.



را در منزل تهیه کرده و به آنها نمک اضافه نکنید.

✓ به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش آبپز یا بخار پز استفاده کنید.

✓ سعی کنید مصرف موادی از قبیل پرتقال، موز، هلو، گریپ فروت، لوبیا سفید، انگور، پیاز، سیب، گردو، بادام و سایر مغزها را افزایش دهید.

✓ موادی مثل کرفس، اسفناج و ساقه کنگر حاوی سدیم بالایی هستند پس آن ها را خیلی کم مصرف کنید.

✓ از نان سبوسدار (از جمله نان سنگک) استفاده نمایید. مصرف حبوبات مثل عدس در حد متعادل توصیه می شود.

✓ سعی کنید در اکثر روزهای هفته فعالیت بدنی متوسط به مدت 30-45 دقیقه داشته باشید. افراد کم تحرک 30-50٪ بیشتر در معرض ابتلا به پرفشاری خون قرار دارند.

