



رژیم غذایی در بیماران فشار خون



تهیه کننده: کژال سعادت (پرستار اورژانس)

تأیید کننده: مهرا احمدی (سوپروایزر اورژانس)

تصویب کننده: دکتر مهدی دارابی (پزشک اورژانس)

◆ به منظور پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا، نکات زیر

را در زندگی روزانه، مورد توجه قرار دهید:

اگر افزایش وزن دارید با رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی آن را کاهش دهید. خوراکی‌های سالم مانند سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و خوراکی‌های کم چرب مصرف کنید.

سعی کنید در حد امکان از میزان نگرانی‌های روزانه بکاهید و شرایط سازگاری با محیط خود را فراهم کنید.

مقدار مصرف نمک، الکل و کافئین را به حداقل ممکن برسانید.

◆ کاهش وزن بدن و ورزش چه اثری در بهبود بیماری فشار

خون دارد؟

در اغلب افرادی که دچار افزایش وزن و چاقی هستند کاهش وزن سبب کاهش فشار خون می‌شود. ورزش و فعالیت بدنی نیز چون به کاهش وزن کمک می‌کند سبب پایین آوردن فشار خون می‌شود. همچنین به نظر می‌رسد که ورزش خود به تنهایی نیز سبب پایین آوردن فشار خون می‌شود.

◆ چگونه مصرف نمک را کنترل کنیم؟

در بسیاری از افراد مصرف نمک زمینه افزایش فشار خون را فراهم می‌کند، بنابراین آنان که گرفتار افزایش فشار خون هستند نباید بیشتر از ۵ تا ۶ گرم نمک در روز مصرف کنند.

این مقدار تقریباً برابر با یک قاشق چایخوری است. اما بیماران مبتلا به فشار خون بالا باید حتی از این مقدار هم کمتر نمک مصرف کنند که این مقدار را پزشک معالج برای این بیماران مشخص خواهد کرد.



هرگز به غذای خود در سفره نمک اضافه نکنید. هر نوشیدنی و غذای آماده ای که از فروشگاه می‌خرید حتماً به میزان نمک موجود در آن که اکثراً بنام سدیم (sodium) مشخص می‌شود توجه کنید.

◆ رژیم غذایی در بیماران با فشار خون بالا:

کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با فشار خون هستند. تحقیقات نشان داده است که افراد مبتلا به فشار خون بالا، باید مصرف سدیم را کاهش دهند. پتاسیم و کلسیم می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه‌های سرشار از پتاسیم هستند که در کاهش فشار خون بالا موثرند. سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی نیز سرشار از پتاسیم هستند.

حبوبات نیز از این مواد، غنی می‌باشند. مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند. دریافت کم این ویتامین با فشار خون بالا ارتباط دارند. خوردن گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی طبخ شده بدون نمک برای افراد دارای فشار خون بالا توصیه می‌شود. برای معطر کردن گوشت می‌توان از سبزی‌های معطر و ادویه‌ها و میوه‌ها استفاده کرد. مصرف ماهی‌هایی با اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل‌آلا و قباد حداقل ۲ بار در هفته توصیه می‌شود.

◆ از چه غذایی باید پرهیز کرد؟

افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند باید از خوردن غذاهایی مانند: سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، ماهی دودی یا کنسرو شده، سس‌ها و کنسرو لوبیا که سرشار از سدیم هستند، پرهیز کنند.

در طبخ به جای کره و روغن جامد نباتی بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد. مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، نوشابه‌های کولا و شکلات سبب افزایش فشار خون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.



طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه

آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان، بیمارستان آتیه

تلفن: ۸۲۷۲۲۰۹۶ - ۸۲۷۲۲۰۹۸

فاکس: ۸۸۳۶۷۲۵۱

www.atiehospital.ir