

نکات تغذیه ای در کنترل فشارخون

- فشارخون پایین تر از 120/80mmHg نرمال در نظر گرفته می شود. فشار 130/80 یا بیشتر به عنوان فشارخون بالا شناخته می شود.
- افزایش فعالیت فیزیکی و ورزش ورزش هوازی فشارخون سیستولیک را به طور متوسط 3/9 درصد و فشار دیاستولیک را 4/5 درصد کاهش می دهد، تقریباً در سطح داروهای کاهنده فشارخون. انجمن قلب آمریکا ورزش متوسط تا شدید در حدود 40 دقیقه 3 تا 4 بار در هفته را پیشنهاد می کند. در صورتیکه 40 دقیقه برای فرد مشکل باشد پیشنهاد 3 تا 4 نوبت ورزش 10-15 دقیقه در طول روز بسیار مفید می باشد.
 - کاهش وزن در صورتیکه مبتلا ب اضافه وزن و چاقی هستید. کاهش وزن 2/5 تا 5 کیلوگرم منجر به کاهش فشارخون می شود. رژیم های کاهش وزن فشارخون دیاستولیک را به طور متوسط 3/2 mmHg و فشارخون سیستولیک را در حدود 4/5 mmHg کاهش می دهد.
 - کاهش دریافت شکر و کربوهیدرات تصفیه شده مقایسه رژیم کم چرب، کم کربوهیدرات نشان داده است. رژیم های غذایی با مقادیر کم کربوهیدرات نسبت به رژیم های کم چرب در درمان فشارخون موثرترند.
 - دریافت پتاسیم بیشتر و نمک (سدیم) کمتر افراد مبتلا به بیماری کلیوی، قبل از افزایش دریافت پتاسیم باید با پزشک و متخصص تغذیه خود مشاوره کنند.

غذاهای محتوی پتاسیم بالا:

1. لبنیات کم چرب مانند شیر، ماست
2. ماهی
3. میوه ها از قبیل موز، زردآلو، پرتقال، خرما و ...
4. سبزیجات (سیب زمینی، گوجه فرنگی، اسفناج)
5. کاهش دریافت غذاهای فرآوری شده (گوشت های نمک سود، کنسرو سبزیجات، سوپ آماده، پیتزا، چیپس، پفک، آجیل شور)
6. عدم استعمال سیگار
7. کاهش استرس
8. مدیتیشن (meditation) و یوگا
9. مصرف شکلات تلخ
فلاونوئیدها در شکلات تلخ خطر بیماری قلبی را با کاهش فشار خون و التهاب پایین می آورند. کنترل کالری و وزن در مصرف شکلات دقت شود.
10. مصرف چای سبز 2 لیوان روزانه
11. مصرف سیر و مکمل آن
12. مکمل امگا3 (روغن ماهی)
13. مکمل منیزیم
14. کاهش مصرف کافئین

نکات عمومی در رژیم کاهش فشارخون

1. مصرف غلات کامل مانند نان گندم با آرد سبوس دار، برنج قهوه ای، غلات قهوه ای، جو دوسر، ماکارونی سبوس دار راه مناسبی برای دریافت فیبر است.
 2. مصرف پایین نمک، چربی اشباع شده (مانند کره، روغن حیوانی و شیر و گوشت پرچرب)
 3. تاکید بر مصرف میوه، سبزی، شیر کم چرب و محصولات لبنی کم چرب
 4. مصرف حبوبات، ماهی، مرغ، آجیل
 5. محدودیت مصرف گوشت قرمز، شیرینی، نوشابه و شکر
 6. مصرف زیاد پتاسیم، منیزیم، کلسیم و فیبر
 7. انجام فعالیت فیزیکی به مدت 45 دقیقه
- منابع غذایی منیزیم: انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار