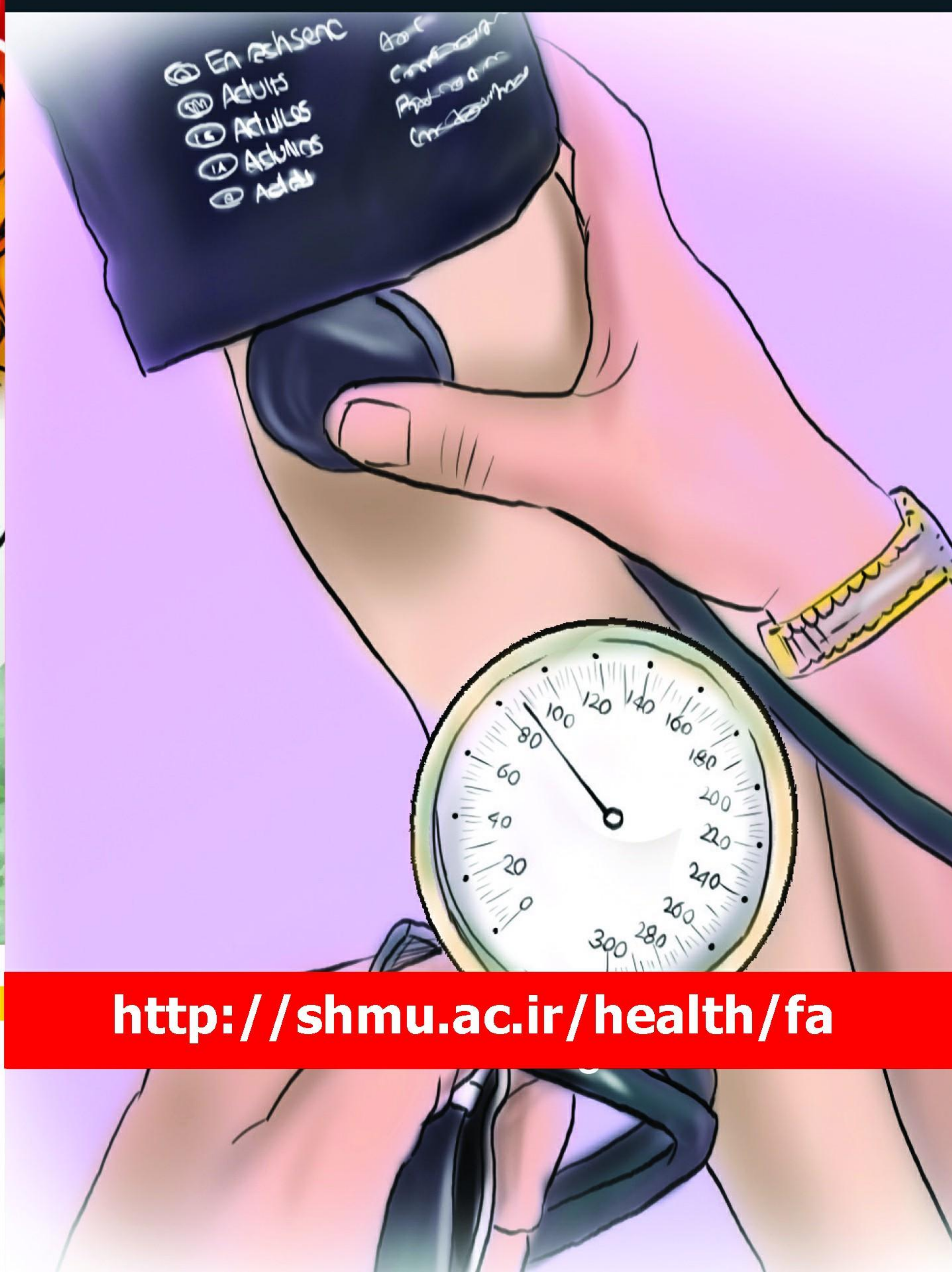




● کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی های هیدروژنه و روغن های جامد باید از برنامه غذایی کنار گذاشته شوند. به جای آنها استفاده از روغن زیتون یا دیگر انواع روغن های گیاهی مایع و روغن ماهی پیشنهاد می شود. اضافه کردن مغزها و دانه های گیاهی مثل گردو به برنامه غذایی توصیه می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی



راهکارهای بیشتر تغذیه ای برای
کنترل فشارخون

<http://shmu.ac.ir/health/fa>



● خوردن پتاسیم به کنترل فشارخون کمک می کند. تامین پتاسیم را می توان با خوردن موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزی و حبوبات انجام داد.

● محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین های متنوعی هم در آنها وجود دارد. خوردن مواد لبنی کم چرب همواره توصیه می شود.

● حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می تواند به کاهش فشارخون کمک کند. حبوبات منبع تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن نیز به حساب می آیند.

● در بین انواع گوشت ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها عوارض قلبی عروقی ندارد، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می کند.

● نوشیدنی های کافیین دار مانند قهوه و نوشابه ها فشارخون را زیاد می کنند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می توانید به جای آنها از انواع چای و دم کردنی های گیاهی یا دوغ بدون نمک استفاده کنید.

پرفشاری خون

بیماری فشارخون بالا بی سروصدا پیشرفت می‌کند و عوارض خود را ایجاد می‌کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می‌آید، متنوع است و مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم.



فشارخون طبیعی چیست؟

برای این که خون در سرخرگ‌ها جریان پیدا کند و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشار خون نامیده می‌شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگ‌ها این نیرو را ایجاد می‌کند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ‌های بدن وارد می‌شود. اگر دیواره سرخرگ‌ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشارخون افزایش می‌یابد. وقتی می‌گوییم کسی فشارخون بالا دارد یا به بیماری فشارخون بالا مبتلاست، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون سرخرگی شده است. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند. از نظر علمی عبارت «پرفشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسب‌تر از «فشار خون» است. به دلیل اینکه همه انسان‌ها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ‌ها گردش عادی خود را انجام دهد.

راهکارهای بیشتر تغذیه‌ای برای کنترل فشارخون

● باید مصرف نمک در غذا محدود شود. مقدار مصرف نمک روزانه در بیماران باید کمتر از ۲.۳ گرم باشد. البته کاهش این مقدار به کمتر از ۱.۵ گرم در روز اثربخشی بهتری برای کنترل فشارخون دارد. حذف نمکدان از سفره، ضروری است و می‌توان برای بهتر کردن طعم غذا به جای نمک از چاشنی‌ها و ادویه‌ها، آویشن، گلپر، نعناع خشک، کنجد، لیموترش تازه، آبغوره، آب نارنج یا سرکه استفاده کرد. همچنین پیاز و سیر از مواد غذایی خوش طعم و جایگزین خوبی برای نمک هستند. ● باید از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک، خیارشور و شور سبزی‌ها خودداری و از محصولات کم‌نمک یا بی‌نمک مانند غلات یا سبزی‌های آماده بدون نمک استفاده کرد.



● استفاده از مرغ و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده سبب مصرف کمتر نمک می‌شود. در تهیه غذاهای آماده، سدیم فراوانی به کار می‌رود. سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، انواع برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی، سبزی‌های کنسرو شده در آب‌نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس، سوپ‌ها و کنسروهای آماده، عصاره‌های گوشت و بسیاری دیگر از مواد غذایی فرآوری شده حاوی مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرف آن‌ها را محدود کرد.

● در صورت استفاده از کنسرو، می‌توان مواردی مانند خیارشور، زیتون و نخود فرنگی را شست تا مقداری از نمک آن خارج شود. برچسب‌های روی بسته‌بندی مواد غذایی مقدار نمک موجود در آن‌ها را نشان می‌دهند. دقت به این اطلاعات می‌تواند در تصمیم‌گیری برای چگونگی استفاده از این اقلام کمک کننده باشد.

● خوردن برخی مواد غذایی مانند کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ‌فروت و لیموترش توصیه می‌شود. مصرف این مواد اصلاً به معنی قطع درمان دارویی نیست. درباره خوردن هر کدام از این مواد می‌توان با پزشک هم مشورت کرد.

