

تغذیه در بیماری فشارخون بالا

فشار خون بالا گاهی قاتل بی صدا نامیده می‌شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. نزدیک به ۵۰ درصد از مبتلایان به فشار خون بالا از بیماری خود مطلع نیستند و بسیاری از بیماران به صورت تصادفی از فشار خون خود با خبر می‌شوند. سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند.

فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشارخونش بالاتر از حد طبیعی است.

علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل فرد را مستعد ابتلا به فشار خون می‌کنند از جمله:

۱. سن بالای ۶۰ سال تقریباً در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می‌برند.

۲. چاقی و اضافه وزن

۳. مصرف الکل و دخانیات

۴. رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی

۵. کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی

۶. استرس

مواردی از پرفشاری که در حد مرزی هستند، اغلب بدون درمان باقی می‌مانند. درمان غیردارویی شامل: کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار، انجام ورزش منظم و استفاده از روش‌های شل‌کردن عضلات است. داروهای ضد فشارخون نیز ممکن است تجویز شوند.

رژیم DASH که یک رژیم غذایی غنی از خشکبار، غلات کامل، ماهی، گوشت سفید، میوه و سبزیجات است و مشخصه اصلی این برنامه محدود کردن مصرف نمک است و با این وجود، رژیمی غنی از پتاسیم، منیزیم، کلسیم، و پروتئین می‌باشد. نتایج تحقیقات انجام شده در مورد این رژیم نشان می‌دهد که رعایت این رژیم هم فشار خون سیستولیک و هم فشار خون دیاستولیک را در بیماران با فشار خون بالا کاهش می‌دهد.

توصیه های تغذیه ای برای کنترل فشارخون بالا:

۱. کنترل وزن: کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است.
۲. انجام ورزش مرتب: ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است.
۳. کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب
۴. داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات، لبنیات کم‌چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سبوس‌دار و خشکبار
۵. عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی
۶. پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور.
۷. مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و ... سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.
۸. استفاده از گوشت سفید به جای گوشت قرمز
۹. سس‌ها، سوپ‌ها، قرص‌های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.
۱۰. در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، ذرت، سویا و کانولا استفاده کرد.
۱۱. موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب‌زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی‌ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی‌اند. منابع منیزیم شامل جوانه گندم برشته، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر، نان سبوس‌دار و مرغ است. منابع غذایی غنی از نظر کلسیم نیز شامل شیر و لبنیات است.

منبع: تغذیه کراوس