



تغذیه در پیشگیری و درمان

فشار خون بالا



بیمارستان شهید اشرفی خمینی شهر

واحد آموزش همگانی

کد پمفلت: AH/HE17

منابع :

- راهنمای رژیم درمانی انجمن تغذیه ایران
- Krause food nutrition and diet thrapyMahan , L , Kathleen

نشانی :

خمینی شهر - خیابان بوعلی - بیمارستان شهید
اشرفی طبقه اول - واحد آموزش به بیمار

شماره تلفن : 031-33625081

۱۰. ترک سیگار :

احتمال ابتلاء به فشارخون بالا در افراد سیگاری بیشتر از دیگران است ، لذا یکی از راهکارهای مهم برای کنترل و پیشگیری از فشارخون بالا ، ترک سیگار میباشد.

۱۱. کاهش استرس و اضطراب :

جهت جلوگیری از ابتلاء به فشار خون بالا و کنترل آن باید عوامل استرس زای محیط اطراف را شناخت و از قرار گرفتن در محیطهای پر اضطرابپرهیز نمود.

۱۲. مصرف دارو در صورت تجویز پزشک :

در صورت تجویز دارو توسط پزشک، باید داروها به صورت منظم مصرف شده و از قطع یا تغییر مقدار دارو به صورت خودسرانه خودداری نمود.

۱۳. اندازه گیری مرتب فشار خون :

کلیه افراد بالای ۳۰ سال به ویژه افراد دارای سابقه خانوادگی فشارخون بالا و نیز افراد مبتلاء به فشارخون بالا، بایستی برای اندازه گیری فشارخون خود ، به صورت منظم به پزشک مراجعه نمایند .



راه های پیشگیری و کنترل فشار خون بالا چیست؟

۱. کنترل وزن :

در صورت چاقی و یا اضافه وزن رعایت رژیم کاهش وزن (به صورتی که در هفته نیم تا یک کیلوگرم از وزن را کاهش دهد) کمک قابل توجهی به کنترل فشار خون خواهد نمود.

۲. کاهش دریافت نمک :

- هنگام پختن غذا به آن نمک اضافه نکنید و از آوردن نمکدان در سر سفره غذا پرهیز نمایید .

- به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.

- در میان وعده ها ، به جای مصرف چیپس، پفک، چوب شور و سایر تنقلات پر نمک، از مغزها (گردو، بادام، پسته و فندق از نوع بو نداده)، ماست و شیر کم چرب، ذرت بدون نمک ، میوه ها و سبزی ها استفاده کنید .

- مصرف غذاهای آماده مثل مواد غذایی کنسرو شده، سوپهای آماده، سوسیس، کالباس و ... را بسیار محدود نمایید .

- در صورت تایید پزشک معالج از جایگزینهای نمک به جای نمک ، استفاده کنید .

- مصرف انواع شورها مانند خیار شور را محدود کنید .

۳. افزایش مصرف میوه ها و سبزیجات تازه:

مصرف میوه ها و سبزیجاتی همچون موز ، زردآلو ، پرتقال ، آلو ، گوجه فرنگی، سیب زمینی، قارچ، کلم بروکلی و ... به دلیل دارا بودن پتاسیم و فیبر می تواند باعث کاهش فشارخون شود .

۴. مصرف ماهی :

استفاده از ماهی حداقل دو بار در هفته به شکل بخار پز یا آب پز برای پیشگیری و درمان فشارخون بالا توصیه میشود.

۵. مصرف شیر و لبنیات کم چرب :

با توجه به نقش احتمالی کلسیم در کنترل فشارخون، توصیه میشود برای دریافت مقدار کافی کلسیم، روزانه ۲-۳ واحد شیر و لبنیات کم چرب در برنامه غذایی خود ، بگنجانید که هر واحد از شیر و لبنیات برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا دو لیوان دوغ یا نصف لیوان کشک پاستوریزه یا ۱.۵ تا ۲ قوطی کبریت پنیر

۶. مصرف حبوبات و غلات کامل :

- از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) و کم نمک به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده کنید .

۷. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین ث :

دریافت کم این ویتامین باعث پرفشاری خون میشود. بنابراین مصرف مرکبات، توت فرنگی، کیوی، طالبی ، خربزه و سبزیجات دارای برگ سبز پیشنهاد میگردد.

۸. کاهش مصرف چربیهای مضر :

- از چربیهای مضر مثل روغنهای حیوانی، روغنهای نباتی جامد، سرشیر، کره، خامه و دنبه استفاده نکنید .
- چربیهای قابل مشاهده گوشت قرمز و پوست و چربی مرغ باید قبل از پخت ، جدا شود.
- به جای روغنهای جامد از روغنهای گیاهی به ویژه روغن زیتون، سویا و انواع مغزهای گیاهی (گردو، بادام و فندق) استفاده کنید.



۹. افزایش فعالیت بدنی :

افرادی که فعالیت بدنی کمتری دارند ، نسبت به افراد فعال ، بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون بالا قرار دارند .
انجام ورزشهایی مانند پیاده روی به میزان ۳۰-۴۵ دقیقه و حداقل ۵ روز در هفته برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا ، توصیه می شود.