

رژیم غذایی و نوع تغذیه، هم در پیشگیری از ایجاد فشار خون بالا و هم در کنترل و کاهش فشار خون نقش دارد.

رعایت رژیم غذایی اثر تقویتی با داروهای ضد فشار خون داشته و موجب بهبود کنترل فشار خون می شود.

برخی غذاها بویژه نمک، موجب کاهش اثرات ضد فشارخونی برخی داروها شده و علاوه بر اثر مستقیم افزایش فشار خون، اثر داروهای تجویز شده را نیز از بین می برند.

اصول تغذیه در فشار خون بالا:

رعایت اصول کلی و عمومی تغذیه سالم همزمان با محدودیت جدی نمک غذا معمولا کافی است. طبخ کم نمک غذا در آشپزخانه و حذف کامل نمک سر سفره لازم است، ولی توجه داشته باشید. که حجم عمده نمک نه از طریق نمک سفره، بلکه از طریق غذاهای پر نمک

مثل انواع فست فود ها، انواع کنسرو ها، چیپس، خیارشور، دوغ های آماده، انواع ترشی ها و گاهی حتی آلبیمو و سرکه های آماده وارد بدن می شود.

فشارخون بالا ریشه کن نمی شود اما به خوبی قابل کنترل می باشد.

توصیه های غذایی جهت پیشگیری و درمان پر فشاری خون:

1- از نوشیدن مشروبات الکلی پرهیزید.

2- همه ی سبزیجات و میوه ها بسیار ارزشمند می باشند. ولی در میان میوه ها سیب، پرتقال، گریپ فروت، آلو، انگور، موز، انجیر، هلو، زردآلو و در بین انواع سبزیجات، مصرف سبزیجات دارای برگ سبز مانند کرفس، هویج، گوجه فرنگی، سیر، کدوسبز، و قارچ در کاهش فشار خون بالا بسیار مؤثر می باشد.

3- مصرف فرآورده های لبنی کم چرب، مثل شیر و ماست را افزایش دهید.

4- مصرف نان ها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و از نان های سبوس دار به خصوص حاوی سبوس جو دوسر مثل نان سنگگ استفاده کنید.

5- مصرف قند و شکر و سایر فرآورده های تهیه شده از آنها مثل نوشابه ها، مربا، ژله، شکلات، کیک و شیرینی را محدود یا حذف کنید.

6- مصرف گوشت قرمز و گوشت مرغ را کاهش دهید و به جای آنها ماهی به صورت کباب شده یا بخارپز استفاده کنید.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH - NC - HE 123

تاریخ تدوین: 99/01

تاریخ آخرین بازنگری: 1400/01

بیمارستان خاتم الانبیا

میانہ

عنوان: رژیم غذایی در بیماران مبتلا

به HTN



تهیه و تنظیم: مهدی قره داغی

سمت: پرستار

تحصیلات: کارشناس پرستاری



10- مصرف سیر و پیاز را در تهیه مواد خوراکی و یا به صورت خام، مثلاً نصف پیاز در روز و یک حبه سیر رنده شده در هر وعده غذایی افزایش دهید.

11- موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سسها و روغنهای جامد را از برنامه ی غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون، روغنهای گیاهی مایع مانند روغن کنجد و روغن ماهی استفاده کنید.

12- مغزها و دانههای گیاهی مثل گردو حاوی مواد مغذی بی شماری هستند، می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید.

منابع:

- تغذیه و فشار خون مولف سید ضیاء الدین مظهری
- کلید رژیم غذایی برای مقابله با فشارخون نویسنده پیمان مصلائی

آدرس: میانہ_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 04152220901-5

7- از مصرف مواد حاوی افزودنیها و غذاهایی که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه هستند، مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شور، ترشی و چاشنیهای کارخانهای جداً خودداری کنید.

8- چای، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا 1 ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید.

9- از مصرف نمک و غذاهای پُر ادویه بپرهیزید. به جای نمک می توانید از سبزیجات تازه یا خشک، ادویهجات مفید (زردچوبه، دارچین و...)، پودر سیر، پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید.

