

## رژیم غذایی در فشار خون بالا

چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشارخون بالا ارتباط دارد. شیوع این مشکل در افراد جوان دچار اضافه وزن دو برابر و در افراد مسن و چاق ۵۰ درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. در مردان به ازای هر ۱۰ درصد افزایش وزن، ۶/۶ میلی‌متر جیوه فشار خون بالاتر می‌رود.

درمان غیردارویی فشار خون با لا شام ل: کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار، انجام ورزش منظم و استفاده از روش‌های شل کردن عضلات است. داروهای ضد فشارخون نیز ممکن است تجویز شوند.

## چه غذاهایی مفید هستند؟

عموماً اعتقاد پزشکان به این است که افراد دچار پرفشاری، نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند. پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند

– موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب زمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و

سبزی‌ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی‌اند.

– میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. در مطالعات مقایسه‌ای میان گیاه‌خواران با افراد غیرگیاه‌خوار، مشاهده شده است که متوسط فشارخون گیاه‌خواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاه‌خواران دانسته‌اند

– مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند. دریافت کم این ویتامین با پرفشاری ارتباط دارد. مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشارخون می‌شود.

– گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می‌شود. برای معطر کردن گوشت می‌توان از سبزیهای معطر، ادویه‌ها و میوه‌ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم‌گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال می‌توان استفاده کرد

– ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب هستند. می‌توان ماهی را با برگ بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه‌ها، مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک و سایر سبزی‌ها معطر کرد. ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل‌آلا و قباد چندین بار در هفته توصیه می‌شوند

– سبزی‌های ریشه‌ای از قبیل سیب زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته‌ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته‌ای دارای سدیم کم هستند و می‌توان به عنوان پایه‌ای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد.

– دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین‌کننده کلسیم هستند

– سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

## از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

– از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی‌های



- نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک دهم قاشق چای خوری است. مقادیر بیشتر نمک فقط در شرایط آب و هوایی گرم و یا در طول شیردهی لازم است. در این موارد یک قاشق چای خوری نمک کافی خواهد بود .

- برای کاهش فشارخون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می شود .  
- مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری شده بنابراین توصیه به ترک سیگار می شود.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران [www.irteb.com](http://www.irteb.com)

راه های ارتباطی با ما:

[www.beheshti.mui.ac.ir](http://www.beheshti.mui.ac.ir)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به منابع کامل آموزشی و اطلاعات به روز شده در خصوص خدمات ما

شماره ۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ شماره بیمارستان و شماره گیری داخلی ۲۳۵۴ واحد آموزش سلامت همگانی جهت دریافت مشاوره تلفنی همه روزه به جز روزهای تعطیل

کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند .

- ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند .

- سس ها، سوپ ها، قرص های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می تواند سبب تشدید بیماری شود .

- مصرف الکل با فشار بالا ارتباط داشت ه و می تواند سبب تشدید بیماری شود .

- در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد.

- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

**چند نکته:**

- کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با پرفشاری هستند

## آموزش خود مراقبتی در تغذیه افراد مبتلا به فشار

### خون بالا

(آموزش بیمار)

کد شناسایی: wd-pf-46



مشاور علمی: خانم دکتر رزیتا شریف روحانی

متخصص طب داخلی

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی اصفهان