

چه غذاهایی مفید هستند؟

مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیوم و کلسیم در بهبود فشارخون بسیار مؤثر است و مصرف کم مواد غذایی حاوی سدیم و چربی های اشباع موجب کاهش فشارخون خواهد شد.

- موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه هایی سرشار از پتاسیم هستند.

- سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدوسبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی اند.

- منابع منیزیوم شامل جوانه گندم، برشته، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر، نان سبوس دار و مرغ است.

- منابع غذایی کلسیم شامل شیر، لبنیات و ماهی است.

- میوه ها و سبزی ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. در مطالعات مقایسه ای بین گیاهخواران با افراد غیر گیاهخوار، مشاهده شده است که متوسط فشارخون گیاهخواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاهخواران دانسته اند.

- مرکبات، توت ها و سبزی های دارای برگ سبز، منابع غنی ویتامین C هستند. دریافت کم این ویتامین باعث پرفشاری می شود. مصرف مکمل ویتامین C در افراد دچار

پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشار خون می شود.

- گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می شود. برای معطر کردن گوشت می توان از سبزی های معطر، ادویه ها و میوه ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال می توان استفاده کرد.

- ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک، خوب هستند. می توان ماهی را با برگ بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه ها، مرکبات، سس های خانگی بدون نمک و سایر سبزی ها معطر کرد. ماهی های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل آلا و قباد چندین بار در هفته توصیه می شوند.



- سبزی های ریشه ای از قبیل سیب زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته ای دارای سدیم کم هستند و می توان به عنوان پایه ای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد.

- دانه کنجد و سبزی های برگ سبز، منابع کم سدیم و تأمین کننده کلسیم هستند.

- سیر نیز به کاهش فشار خون کمک می کند.



از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

- از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی های 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.

- فرد دچار فشار خون بالا سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها، سبزی های کنسرو شده در آب نمک،



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی تغذیه ای

برای کاهش فشارخون بالا



- ورزش هایی مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزش های مناسبی برای پایین آوردن فشارخون به شمار می آیند. بنابراین حداقل 3 بار در هفته و هر بار حداقل 30 دقیقه ورزش کنید.

- 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 دو سر استفاده کنید.

-از گلپر، آویشن، نعنای خشک، کنجد و ... به جای نمک استفاده کنید.

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی تغذیه ای برای کاهش فشار خون بالا
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کنندگان علمی	خانم دکتر شماعی - خانم دکتر کفعمی فوق تخصص قلب-خانم دکتر صافی
سمت	متخصص داخلی- مدیر گروه قلب-متخصص تغذیه
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1405
نوبت بازنگری	دوم PE-NU-01

زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور را نباید مصرف کنند.

-مصرف الکل با فشار خون بالا ارتباط داشته و می تواند سبب تشدید بیماری شود.

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

- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات، سبب افزایش فشار خون 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.

- نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک دهم قاشق چایخوری 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 فشار خون پیاده روی سریع 30 تا 45 دقیقه در روز و 3 تا 5 بار در هفته توصیه می شود.

- سعی کنید غذا را کامل بجوید و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تنش میل فرمائید.

- با اجتناب از مصرف غذاهای خیس گرم یا خیلی سرد، عمال هضمی را بهبود بخشید.