

آموزش تغذیه در فشار خون بالا

تغذیه در فشار خون بالا:

فشار خون بالا یکی از مهم‌ترین فاکتورهای خطر بیماری قلبی است که از آن به عنوان قاتل خاموش نام می‌برند. چاقی و اضافه وزن با فشارخون بالا ارتباط قوی دارد. اکثر افراد مبتلا به پرفشاری خون علائمی ندارند، اما این مشکل می‌تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش‌های مختلف بدن شود. در مغز این مشکل به مویرگ‌های خونی آسیب می‌رساند، در نتیجه سکته مغزی بروز می‌کند. در چشم‌ها، پرفشاری سبب آسیب به مویرگ‌های خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه‌ها نیز سبب نارسایی کلیه می‌شود. ممکن است علائمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه سینه و تنگی نفس نیز بروز کند. مواردی از پرفشاری که در حد مرزی هستند، اغلب بدون درمان باقی می‌مانند. درمان غیردارویی شامل: کاهش ۱۵-۱۰ درصد از وزن، کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار و انجام ورزش منظم است. داروهای ضد فشارخون نیز ممکن است تجویز شوند. استفاده از یک رژیم غذایی صحیح و اصلاح عادات غذایی زندگی نقش عمده‌ای در کنترل و پیشگیری از فشار خون دارد.

رژیم غذایی کاهنده فشار خون یا DASH:

رژیم DASH که اثر بخشی آن در حفظ فشار خون در محدوده سلامت و کنترل فشار خون بالا ثابت شده است، رژیمی با ویژگی‌های زیر است:

- میوه‌ها و سبزیجات (به میزان حداقل ۹-۸ واحد در روز)، غلات کامل و سبوسدار (به میزان ۶-۵ واحد در روز)، محصولات لبنی بدون چربی و کم چرب (به میزان ۳-۲ واحد در روز)، لوبیا و سایر حبوبات (حداقل ۵ بار در هفته)، مصرف گوشت کم چرب (به ۱ تا ۲ بار در هفته محدود شود) و به جای آن از ماکیان بدون پوست استفاده شود و مصرف ماهی‌های چرب حداقل ۲ بار در هفته که از منابع خوب امگا-۳ می‌باشد (از قبیل سالمون، آزاد، شاه ماهی و ماهی تن

مقدار یک واحد	گروه میوه و سبزیجات
یک عدد متوسط	سیب، پرتقال، لیمو، هلو، شلیل
12 عدد	گیلاس، آلبالو
1 لیوان + یک چهارم لیوان	هندوانه، توت فرنگی
نصف لیوان	انواع کمپوت و آب میوه‌ها
یک عدد کوچک	موز
نصف یک عدد بزرگ	گلابی، انار، گریپ فروت
نصف یک عدد کوچک	انبه
دو عدد متوسط	نارنگی، خرمالو، آلو تازه

مقدار یک واحد	گروه غلات کامل و سبوس دار
3 قاشق غذا خوری	آرد غلات خشک یا جوانه گندم
یک برش 7 سانتی متری	نان تست با غلات کامل
نصف لیوان	انواع غلات پخته
نصف لیوان	نخود سبز یا باقلا سبز پخته و حبوبات پخته

2. در عین حال تا حد امکان مصرف اسیدهای چرب اشباع و ترانس و دریافت سدیم در حداقل باشد.
3. مصرف شکر و به طور کلی شیرینی‌ها، کیک‌ها، نوشیدنی‌های شیرین و... محدود شود
4. استفاده از لبنیات کم چرب یا بدون چربی را در طول روز افزایش دهید به عنوان مثال در وعده نهار یا شام به جای استفاده از ترکیبات شیرین یا الکل از لبنیات استفاده کنید، انتخاب لبنیات کم چرب یا بدون چربی دریافت اسیدهای چرب ترانس و کلسترول را کاهش می دهد و همین طور کالری دریافتی را نیز کاهش می دهد و کلسیم مصرفی را افزایش می دهد.
5. دریافت پایین سدیم منجر به کاهش فشارخون در افراد می شود، به خصوص در افرادی که سابقه این بیماری را تاریخچه خانوادگی خود دارند به همین دلیل توصیه می کنیم از مصرف غذاهای شور و حاوی نمک بالا، انواع کنسروها، فست فودها، سوسیس، کالباس، ماهی دودی یا کنسرو شده، برگرها، سس ها و..... خودداری نمائید، از آوردن نمک بر سر سفره خود پرهیز کنید تا مصرف نمک روزانه خود را کاهش دهید.
6. مصرف پتاسیم نقش مهمی در درمان فشارخون دارد، برای دریافت بالاتر پتاسیم می توانید مصرف میوه و سبزی را بیشتر کنید. بنابراین مصرف مواد غنی از پتاسیم یعنی میوه ها (موز، زرد آلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور) و سبزی ها (سیب زمینی، سیر، کلم، بروکلی، کدوسبز، قارچ، گوجه فرنگی و...) می تواند نقش مهمی در کنترل پرفشاری خون داشته باشد. مواد غذایی که حاوی میزان بالایی پتاسیم می باشند شامل: شیر، گوشت گاو، زرد آلو، آووکادو، موز، توت فرنگی، کشمش، هندوانه چغندر، بروکلی، کلم، هویج، پیاز
7. مصرف منیزیم ارتباط معکوسی با پرفشاری خون دارد از منابع غنی منیزیم می توان به غلات سبوس دار، آجیل، اسفناج و شیر اشاره کرد که باعث کاهش فشارخون بالا می شود.
8. حتما برچسب مواد غذایی را بخوانید و بعد آن را انتخاب کنید تا کمترین میزان چربی و کالری را دریافت کنید.
9. کاهش وزن در صورتی که مبتلا به افزایش وزن می باشید تاثیر مهمی در کاهش فشارخون دارد، رسیدن به وزن سلامت و حفظ آن می تواند به کنترل فشارخون کمک کند، پر خوری و عدم فعالیت بدنی خود از عوامل مهم در بروز چاقی می باشد.
10. ورزش کنید برای برطرف کردن اضافه وزن، کاهش فشار و چربی خون حتما فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید.
11. اگر در حال حاضر میوه مصرف می کنید یا از آبمیوه در صبحانه استفاده می کنید استفاده از میوه را به عنوان یک اسنک در برنامه غذایی خود قرار دهید.
12. اگر در حال حاضر پروتئین زیادی را از گوشت دریافت می کنید آن را به نصف یا 1/3 آن مقدار تغییر دهید.
13. سعی کنید در هفته یک یا دو روز را به رژیم گیاه خواری اختصاص دهید (استفاده از میوه های خشک شده یک انتخاب بسیار مناسبی است بخصوص در هنگام پیاده روی یا رانندگی).

ازمهمترین گیاهان دارویی موثر در درمان پرفشاری خون می توان به موارد زیر اشاره کرد:
آویشن، بهارنارنج، پیاز، جعفری ، دارچین ، زعفران، رنجبیل،زیتون ،سویا ، سیر، گل گاوزبان ، مریم گلی
مسئله مهمی که باید در اینجا بیان کنیم این است که اگر داروی فشار خون مصرف می کنید حتما درمورد مصرف این داروهای گیاهی
و تداخل آن با دارو اطلاعات کافی را کسب کنید .

واحد آموزش به بیمار

پاییز 1400

واحد آموزش به بیمار
سنتان صلاح الدین