

توصیه های تغذیه ای در کنترل پرفشاری خون

مراجعه کننده گرامی :

- ***مصرف نمک را محدود کنید :** سوسیس، کالباس، ماهی های کنسرو شده یا دودی، سس ها، سوپ ها، قرص های گوشت، کنسرو لوبیا، غذاهای آماده، سوسیس، کالباس، سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و پفک و بیسکویت های نمکی سایر تنقلات شور به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم سبب تشدید بیماری میشوند . برعکس میوه ها و سبزی ها به نسبت محصولات گوشتی و لبنی دارای مقدار کمی سدیم هستند، بهمین خاطر برای کنترل فشار خون شما توصیه اکید به مصرف روزانه میوه و سبزی می شود.
- ***به میزان کافی منیزیم دریافت نمایید :** بین دریافت منیزیم و بروز پرفشاری خون، سبب و پره اکلامپسی (فشار خون بارداری) ارتباط معکوسی نشان داده شده است .منبع غنی از منیزیم مانند غلات سبوس دار (آرد گندم سبوس دار ،جو سبوس دار و ...) آجیل کم نمک، اسفناج ، جعفری، برگ چغندر، کاهو و شیر میتواند میتواند سبب کاهش فشار خون شود.
- ***از پتاسیم استفاده کنید :** مصرف مواد غنی از پتاسیم یعنی میوه ها (موز، زرد آلو ،پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو) و سبزی ها (سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی ،کدوسبز، قارچ، گوجه فرنگی ...) می تواند نقش مهمی در کنترل پرفشاری خون داشته باشد. (در پیوست جدول مربوطه موجود است .)
- ***از سیب زمینی غافل نشوید :** این سبزی نشاسته ای علاوه بر پتاسیم دارای یک ترکیب کاهنده فشار خون است.
- ***منابع کلسیم را فراموش نکنید :** منابع غنی از کلسیم مانند شیر سبب کاهش فشار خون می شود . روزانه باید ۳-۲ لیوان شیر کم چرب دریافت نمائید . سایر منبع خوب کلسیم عبارتند از : ماست، پنیر و خانواده کلم.
- ***مکمل کلسیم و لبنیات پرچرب چنین تاثیری ندارند.**
- ***از کرفس به عنوان میان وعده لذت ببرید :** در کرفس ترکیبی وجود دارد که عضلات دیواره عروق را شل می کند یعنی عروق را گشاد کرده و فشار خون را کاهش می دهد.
- ***منابع غنی از امگا ۳ مصرف کنید :** ماهی های آب های سرد مانند سالمون، ماهی تن، آزاد و قزل آلا منابع غنی امگا ۳ هستند که می توانند باعث کاهش فشار خون شوند . اگر مایل به مصرف ماهی نیستید. حداقل از تخم مرغ یا مغز گردو بهره ببرید و در صورت عدم دسترسی به گردو از لوبیای سویا بهره ببرید.
- ***ادویه ها را فراموش نکنید :** استفاده از ادویه ها نه تنها مزه غذاهای کم نمک را بهتر می کند بلکه برخی از آنها سبب کاهش فشار خون میشود. زعفران، فلفل سیاه، پونه، ریحان و ترخون نمونه هایی از آنها هستند.
- برای طعم دار کردن غذا ها می توانید از سبزی های معطر مانند نعنا، ترخون، ریحان، مرزه یا از آب نارنج یا آب لیموی تازه استفاده کنید.
- ***مصرف روزانه سیر را فراموش نکنید :** سیر و مکمل سیر می تواند در کاهش فشار خون مؤثر باشد.

* از فولات غافل نشوید : منابع غنی فولات مانند اسفناج و سایر سبزیجات برگ سبز (جعفری، کلم، کاهو)، مارچوبه و حبوبات با خطر کمتر پرفشاری خون همراه هستند.

* اگر فشار خون تان بالاست، کشمش بخورید : ۶۰ عدد (یک مشت پر) کشمش تقریباً حاوی فیبر و پتاسیم بالایی است که هر دو برای کنترل فشار خون بالا در قالب یک رژیم غذایی توصیه می شوند .

* مصرف حبوبات را به هفته ای دوبار افزایش دهید.

* مصرف منابع حاوی ویتامین ث را افزایش دهید . برخی از میوه ها مانند مرکبات و توت فرنگی و کیوی و طالبی منابع غنی این ویتامین بشمار می روند. جهت افزایش دریافت ویتامین ث مصرف سبزی ها (سبزی خوردن و سالاد شامل کاهو، گوجه فرنگی، کلم، و فلفل دلمه ای) همراه با غذا و مصرف میوه ها در میان وعده ها توصیه می شود.

* چربی های اشباع را محدود کنید . به جای روغن های جامد و چربی های حیوانی (روغن حیوانی ، پیه، دنبه ، کره، چربی لبنیات، چربی گوشت و پوست مرغ) از روغن های گیاهی (روغن ذرت، آفتابگردان، روغن زیتون، روغن کنجد و روغن کانولا یا کلزا) بهره ببرید.

* مصرف کافئین (چای، نسکافه ،قهوه، نوشابه های سیاه، شکلات)را محدود کنید.

سبزی های با پتاسیم کم (۰ - ۱۰۰) میلی گرم در هر واحد	سبزی های با پتاسیم متوسط (۱۰۰ - ۲۰۰) میلی گرم در هر واحد	سبزی های با پتاسیم بالا (۲۵۰ - ۳۰۰) میلی گرم در هر واحد
خیار پوست کنده جوانه حبوبات لفل سبز دلمه ای کاهو کلم خام لوبیا سبز شاهی	اسفناج گل کلم کلم بروکلی بادنجان نخود سبز ریواس هویج شلغم قارچ کنسرو شده یا تازه	کدو مارچوبه تره خام پیاز تربچه ذرت کلم پخته کرفس خام چغندر کرفس پخته قارچ پخته اسفناج پخته بامیه لفل تند سیب زمینی (پخته و سرخ کرده)

میوه های با پتاسیم کم (۰ - ۱۰۰) میلی گرم در هر واحد	میوه های با پتاسیم متوسط (۱۰۰ - ۲۰۰) میلی گرم در هر واحد	میوه های با پتاسیم بالا (۲۵۰ - ۳۰۰) میلی گرم در هر واحد
عصره هلو لیمو ترش زرد (نصف لیمو) گلآبی (کمپوت یا عصاره) آب انگور زغال اخته لیمو شیرین	انگور (۱۵ عدد) گیلاس گریپ فروت سیب و آب سیب آب گریپ فروت آب لیمو شیرین عصاره زرد آلو هندوانه آلو برقانی کشمش	توت فرنگی هلو انبه آناناس انجیر تمشک شاه توت نارنگی لیمو ترش سبز پرتغال خرما شلیل کیوی گلآبی تازه زردآلو تا یا کمپوت آب پرتغال آلو بخارای خشک موز طالبی گرمک انجیر خشک آب آلو برگه زرد آلو شلیل