

رژیم غذایی در پرفشاری خون



تیم آموزش به بیمار

(واحد تغذیه)

بیمارستان امام خمینی (ره)

شهرستان مملاط



بیماری پرفشاری خون

پرفشاری خون به معنای بالا بودن میزان فشاری است که بر اثر برخورد خون به دیواره‌ی سرخرگ‌ها ایجاد می‌شود. فشار خون بالا معمولاً علامت و نشانه خاصی ندارد و شاید سال‌ها طول بکشد تا علائم افزایش فشار خون در شخص نمایان شود. سردرد، تنگی نفس، خون دماغ، سرگیجه، احساس درد قفسه سینه و... از جمله علائم شایع این بیماری می‌باشند.

جدول زیر مراحل بیماری پرفشاری خون را نشان می‌دهد:

فشارخون طبیعی و پرفشاری خون در بزرگسالان			
فشارخون دیاستولیک	فشارخون سیستولیک	دسته بندی فشارخون	
<80 mm Hg	<120 mm Hg	طبیعی (normal)	
<80 mm Hg	120-129 mm Hg	افزایش یافته (elevated)	
80-89 mm Hg	130-139 mm Hg	پرفشاری خون خفیف (stage 1)	
≥90 mm Hg	≥140 mm Hg	پرفشاری خون شدید (stage 2)	

بیماری پرفشاری خون با شیوه زندگی صحیح به خوبی قابل کنترل می‌باشد. برای مثال نشان داده شده که در افراد چاق و اضافه وزن که مبتلا به پرفشاری خون می‌باشند؛ هر یک کیلوگرم کاهش وزن به‌طور متوسط موجب کاهش یک واحد از فشار خون سیستولیک و دیاستولیک می‌گردد.

توصیه های تغذیه ای در پرفشاری خون

از راهکارهای تغییر روش زندگی جهت کاهش فشار خون می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- کاهش دور کمر و رساندن آن به میزان نرمال (کمتر از ۱۰۲ سانتی متر در آقایان و کمتر از ۸۸ سانتی متر در خانم ها) با برنامه غذایی صحیح و ورزشهای استقامتی

۲- در طول روز نباید بیشتر از ۲۰۰۰ میلی گرم سدیم استفاده کنید. از آنجایی که سدیم در بسیاری از مواد غذایی مورد مصرف روزانه (مانند نان و غلات، سبزی ها، لبنیات، گوشت ها، برخی چربی ها و قند های ساده) وجود دارد؛ بنابر این کل نمک مورد استفاده روزانه شما چه در هنگام طبخ غذا، چه نمکی که روی سفره به غذاهای خود اضافه می‌کنید نباید بیشتر از نصف قاشق چای خوری باشد (هر ۱ قاشق چای خوری نمک = ۲۴۰۰ میلیگرم سدیم).

۳- از مواد غذایی زیر بعلت داشتن نمک زیاد خودداری نمایید: خیارشور و سایر شورها، ترشی، تنقلات شور مثل چیپس، پفک، چوب شور، تردیلا، بیسکویت ترد، غذاهای نمک سود شده مانند ماهی شور، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، انواع غذاهای کنسرو شده، انواع مغزها و دانه های شور، فست فودها، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار و...

۴- روزانه بیشتر از یک قوطی کبریت پنیر استفاده نکنید. جهت مصرف پنیر در صبحانه آن را از شب قبل در آب بگذارید تا نمک اضافی آن گرفته شود. سپس قبل از مصرف یکبار دیگر آن را آبکشی نمایید.

۵- جهت بهبود طعم غذاها از آب لیموی طبیعی، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی و غیره در حد نیاز استفاده نمایید.



۱۵- از مصرف قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه، دلستر و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده شده است و همچنین کاکائو و شکلات تا حد امکان پرهیز نمایید.

۱۶- روزانه حداقل نیم ساعت ورزش (برای مثال پیاده روی) نمایید. مدت زمان ورزش خود را به تدریج به یک ساعت در روز افزایش دهید.

۱۷- از مصرف دخانیات و نوشیدنی های الکلی پرهیز نمایید.

۱۸- روزانه ۸-۱۰ لیوان آب بنوشید.

۱۹- مصرف گوشت قرمز را به یک بار در ماه محدود کنید.

آرزوی ما سلامتی شماست

منابع:

Human Nutrition
Modern Nutrition in Health and Disease
Nutrition and Diagnosis-Related Care
Krause's Food and the Nutrition Care Process



بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان مملات

شهرستان مملات، خیابان جمهوری، روبروی شهرداری



تلفن: ۳-۸۱-۸۶۴۳۷۲۲

<https://arakmu.ac.ir/imamkhomeinios/fa>

۹- غذاها را خوب بجوید و آهسته میل کنید. وعده های غذایی خود را بطور مکرر و کم حجم استفاده نمایید. به عبارت دیگر سه وعده غذایی اصلی و سه میان وعده در طول شبانه روز استفاده نمایید و در هر وعده پرهیز نکنید.

۱۰- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب (از جمله ماست موسیر)، لبنیات محلی، سس های سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید.

۱۱- در هفته حد اکثر ۳-۲ تخم مرغ استفاده نمایید.

۱۲- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پر چرب از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان بخارپز، کبابی و آب پز باشد.

۱۳- از مصرف چربی ها و روغن های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید. بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (کانولا) میباشد.

۱۴- در رژیم غذایی خود از لبنیات کم چرب به میزان کافی (۲-۳ لیوان شیر یا ماست) استفاده نمایید.



۶- بهتر است در برنامه غذایی روزانه خود از میوه ها و سبزی های پر پتاسیم (اسفناج پخته، چغندر، کرفس پخته، قارچ پخته، بامیه، باقلا سبز، گوجه فرنگی، سبزی پخته، کدو حلوائی، پرتقال، انار، خرما، زرد آلو، شلیل، طالبی، خرمالو، کیوی، گلابی، ازگیل، گرمک و خربزه، ازگیل و آلو) استفاده کنید.



۷- روزانه به میزان دلخواه از سبزیجات و صیفی جات در تمام میان وعده ها و وعده های اصلی مصرف کنید. اگر عادت به مصرف سبزیجات و صیفی جات ندارید از میزان کمتر شروع کرده و به تدریج افزایش دهید. اما مصرف میوه ها به میزان مجاز (۴-۵ واحد در روز) و در میان وعده ها توصیه میگردد. بهتر است از مصرف آب میوه ها (حتی طبیعی) خود داری کرده و میوه ی کامل را مصرف کنید.

۸- بهتر است روزانه حداقل نصف لیوان حبوبات پخته استفاده کنید. برای کاهش نفخ حبوبات آن را ۴۸ ساعت در آب بخیسانید و آب آن را چند بار در این مدت تعویض کنید.