

همایش تغذیه در بیماری های

غیر واگیر

تغذیه درمانی در فشار خون



تهیه کننده:

انیسه وطن دوست

(کارشناس ارشد تغذیه)

۱۳۹۷

مصرف مواد غذایی حاوی

پتاسیم، منیزیم و کلسیم در بهبودی فشار خون بسیار موثر است و مصرف کم غذاهای حاوی سدیم و چربی های اشباع موجب کاهش فشار خون خواهد شد.

مواد دارای مقادیر زیاد سدیم :

سوسیس، کالباس، ماهی دودی یا کنسرو شده، کنسرو ماهی تن، برگرها، سس ها، سوپ ها، کنسرو لوبیا، غذاهای آماده، سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس، تنقلات شور، نان های شور و پنیر شور

مواد دارای مقادیر بالای پتاسیم :

موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو
سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی

منابع غذایی غنی از منیزیم :

غلات سبوس دار، برنج قهوه ای، آجیل، اسفناج، شیر،

جوانه گندم پرشته، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر و نان سبوس دار

منابع غذایی کلسیم شامل لبنیات و ماهی است .

منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم :

دانه کنجد و سبزی های برگ سبز

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه ، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند.



فشار خون را جدی بگیریم

مواردی که باعث افزایش فشار خون می شوند:

- ◆ اضافه وزن و چاقی
- ◆ سیگار
- ◆ انواع مواد مخدر
- ◆ مصرف الکل
- ◆ کم تحرکی
- ◆ استرس
- ◆ مصرف رژیم پر نمک، پر چرب
- ◆ مصرف کم میوه و سبزی و غلات
- ◆ تغذیه نامناسب و آب ناکافی

مواد حاوی کافئین از قبیل: قهوه ، چای ، نوشابه‌های

گاز دار و شکلات باعث افزایش فشار خون میشوند.

مصرف نان‌ها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس را به حداقل برسانید. و از نان های سبوس دار مانند: نان جو و سنگک استفاده کنید.

از مصرف مایعات همراه با غذا جدا خودداری کنید ، اما روزانه حتما ۶-۸ لیوان آب مصرف کنید.

استرس و فشار های روحی - روانی خود را کاهش دهید.

بهترین روغن ها برای بیماری های قلبی و فشار خون : روغن زیتون ، روغن کانولا و روغن پنبه دانه می باشند.

اجتناب از مصرف غذاهای سرخ شده یا غذاهایی که در درجه حرارت های بسیار بالا و یا در مدت زمان طولانی تهیه می شوند.

از مصرف مغزیجات آجیلی و شور شده اجتناب کنید.

از گلیسر، آویشن، نعناع خشک و کنجد به جای نمک استفاده کنید.

مصرف چربی های اشباع را که به مقدار زیادی در گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، امعاء و احشای حیوانات اهلی و زرده تخم مرغ وجود دارند، کاهش دهید.

انار مؤثرترین کاهنده فشار خون است. (این میوه دارای حداکثر توان پایین آوردگی فشار خون در بدن و ضد اسپاسم است.)
هندوانه و پرتقال و گریپ فروت فشار خون را پایین می آورد.

ماهی های آب های سرد مانند سالمون، تون، آزاد و قزل آلا باعث کاهش فشار خون می شوند.

توجه داشته باشید ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند و موجب افزایش فشارخون میشوند

مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید؛ و به جای آن از گوشت سفید (مرغ آبی یا بخار پز یا کبابی) و به خصوص ماهی دو بار در هفته استفاده کنید. (بهترین نوع ماهی ها ، ماهی های چرب، مثل: سالمون و قزل آلا هستند.) از گردو استفاده کنید اما در صورت عدم دسترسی به آن از : بذر کتان، سویا و روغن کانولا(کلزا) استفاده کنید.

استفاده از ادویه ها نه تنها مزه غذاهای کم نمک را بهتر می کند، بلکه برخی از آن ها مانند: زعفران، فلفل سیاه، پونه، ریحان و ترخان باعث کاهش فشار خون میشوند. مطالعات ۵۰ سال اخیر نشان داده اند که سیر می تواند به اندازه داروهای کاهنده فشار خون در کاهش فشار خون موثر باشد.



عدم مصرف نمک در سر سفره و کاهش مصرف آن هنگام طبخ غذا