

پرفشاری خون چیست؟

بطور معمول اگر فشار خون بصورت پایدار بالاتر از ۱۴۰ سیستول و ۹۰ دیاستول قرار گیرد، بیماری فشار خون محسوب می گردد. فشار خون بالا عامل مهم نارسایی های قلبی بویژه سکته قلبی و سکته مغزی می باشد. بعلاوه فشار خون بالا باعث آسیب به کلیه ها و چشم می شود.



عوامل موثر در بوجود آمدن فشار خون:

زمینه ژنتیکی و سابقه خانوادگی

اضافه وزن و چاقی

رژیم غذایی پر نمک و مصرف سیگار

عدم فعالیت بدنی

استرس

بیماریهای مزمن کلیه، دیابت، نقرس

توصیه های تغذیه ای برای کنترل فشار خون:

نمکدان را از سفره غذایی خود حذف کنید و در طبخ روزانه نمک را کم کنید. همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی ها مثل سالاد، گوجه فرنگی، سبزیجات آبپز استفاده کنید. سعی کنید از میوه ها و سبزیجات دارای پتاسیم بالا مانند گوجه فرنگی، موز، طالبی، زردآلو، خرما و ... استفاده کنید. زیرا پتاسیم باعث ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن می شود و فشار خون را کنترل می کند.



از مصرف نمک اضافی در هنگام طبخ غذا و از استفاده نمودن نمکدان هنگام صرف غذا جدا خودداری کنید. پنیرهای معمولی را قبل از مصرف تا 24 ساعت باید در آب جوشیده سرد شده قرار دهید تا نمک خود را از دست

بدهد و یا در صورت امکان پنیر کم نمک بصورت خانگی تهیه شود.

از مصرف غذاهای رستورانی و فست فودها بپرهیزید.

از مصرف قرص آب گوشت (مانند گالینابلانکا) بعلت سدیم بالای آن پرهیز کنید.

از مصرف مواد حاوی نمک زیاد بپرهیزید. انواع آجیل های شور، چوب شور، ترد نمکی، چیپس، پفک، خیارشور، ترشی شور، رب و سس گوجه فرنگی، انواع کنسروها، کشک ها، دوغ های کارخانه ای، سوسیس و کالباس، انواع مغزهای شور، زیتون پرورده را مصرف نکنید.

از مصرف رب گوجه فرنگی و ترشی جاتی که در خارج از منزل تهیه شده اند بدلیل وجود نمک در آن خودداری کنید.

بجای نمک از چاشنی هایی مانند سبزیهای معطر تازه یا خشک (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان) یا سیر، آب گوجه فرنگی، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.

در رژیم غذایی روزانه از حبوبات، سبزیجات و میوه های دارای پتاسیم بالا استفاده کنید. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، طالبی، موز، سیب زمینی، پرتقال، انجیر، هلو، انگور، آلو، خرما، شلیل، کیوی، گلابی، خربزه، گریپ

کمبود ویتامین D با تاثیری که بر روی آنزیم های مترشحه از کلیه دارد می تواند روی فشار خون تاثیر بگذارد. بنابراین در صورت کمبود ویتامین D توصیه به مصرف مکمل آن می شود.

فروت، سیر، کدو حلوایی، کرفس منابع خوبی از پتاسیم هستند که توصیه می شود بیشتر مصرف کنید. روزانه 3 واحد شیر یا ماست کم چرب مصرف کنید. و لبنیات مصرفی (شیر، ماست، پنیر) حتما از نوع کم چرب باشد.

از انواع مغزهای خام مثل بادام، گردو ... که منابع خوبی از منیزیم هستند استفاده کنید.

مصرف گوشت قرمز محدود شود و بیشتر از گوشت سفید استفاده کنید. و هنگام استفاده از گوشت قرمز و مرغ تمام چربی های قابل رویت و پوست آنها را جدا کنید.

سعی کنید از مصرف غذاهای سرخ کرده بپرهیزید و مواد غذایی را بصورت کباب پز، داخل فر یا بخارپز یا آبپز مصرف کنید.

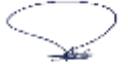
تنها از روغن مایع (ترجیحا روغن کانولا یا زیتون) جهت طبخ استفاده کنید. برای پخت و پز کوتاه مدت بهتر است از روغن زیتون استفاده کنید.

از مصرف کره، خامه، سرشیر، سس مایونز، پنیر پیتزا، غذاهای رستورانی را بپرهیز کنید.

مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری خون می شود و بنابراین توصیه به ترک سیگار می شود.

از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین مثل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات خودداری کنید.



شناسنامه پمفلت آموزشی کد : PM- 06-57-A	
عنوان	توصیه های تغذیه ای در کنترل فشار خون
تهیه کننده	شبنم باقری کارشناس ارشد تغذیه
تائید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه : 1402	سال بازبینی : 1405
منبع :	Krause and Mahan's Food and the Nutrition Care Process, 15th Edition, 2023
پزشک تاییدکننده دکتر سید علی هاشمی	
ناظر کیفی دکتر سید عباس رخشا	

