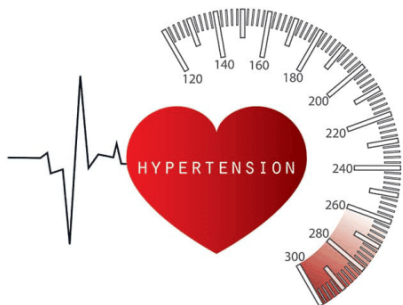




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان



تغذیه در پرفشاری خون



♦ مصرف پروتئین‌های کم‌چرب:

انتخاب گوشت‌های کم‌چرب، مرغ بدون پوست، ماهی و منابع گیاهی پروتئین مانند حبوبات و آجیل‌ها.

♦ کاهش مصرف قندها:

کاهش مصرف نوشیدنی‌های قندی و خوراکی‌های شیرین. انتخاب میوه‌های تازه به جای دسرهای شیرین.

♦ کاهش مصرف چربی‌های اشباع و ترانس:

محدود کردن مصرف گوشت‌های چرب، کره، و محصولات لبنی پرچرب. انتخاب روغن‌های سالم مانند روغن زیتون و آووکادو.

واحد تغذیه بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به

ماهدشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱

تاریخ تهیه: مهر ۱۴۰۳ بازنگری تیر ۱۴۰۴

منبع: کتاب تغذیه و رژیم درمان کراوس ۲۰۲۳

تغذیه مناسب برای کنترل فشار خون: تغذیه سالم می‌تواند تأثیر بسزایی در کنترل و کاهش فشار خون داشته باشد

نکات تغذیه‌ای:

♦ کاهش مصرف نمک: مصرف کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم نمک در روز (حدود یک قاشق چای‌خوری).

♦ استفاده از ادویه‌ها و گیاهان معطر به جای نمک.

♦ افزایش مصرف میوه و سبزیجات: مصرف روزانه حداقل ۵ واحد میوه و سبزیجات. انتخاب میوه‌ها و سبزیجات تازه، منجمد یا کم‌نمک.

♦ پتاسیم موجود در سبزیجات سبب کاهش اثر سوء نمک موجود در غذا در افزایش فشار خون می‌گردد. بنابراین توصیه می‌شود در کنار همه وعده‌های غذایی خود از این گروه استفاده نمایید.

♦ مصرف غلات کامل:

انتخاب نان‌ها، پاستاها و برنج‌های تهیه شده از غلات کامل. کاهش مصرف غلات تصفیه شده و فرآوری شده.



hiDoctor.ir

به نام خدا

تعریف و اهمیت فشار خون:

فشار خون چیست؟ فشار خون نیرویی است که خون به دیواره‌های رگ‌های خونی وارد می‌کند. این فشار به دو عدد بیان می‌شود:

فشار خون نرمال:

فشار خون نرمال کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است.

فشار خون بالا:

فشار خون بالا به طور کلی به عنوان فشار خون سیستولیک ۱۳۰ میلی‌متر جیوه یا بیشتر و/یا فشار خون دیاستولیک ۸۰ میلی‌متر جیوه یا بیشتر تعریف می‌شود.

تشخیص فشار خون بالا:

فشار خون با استفاده از دستگاه فشارسنج اندازه‌گیری می‌شود. برای تشخیص فشار خون بالا، ممکن است چندین بار اندازه‌گیری در مواقع مختلف لازم باشد.

علل و عوامل خطر فشار خون بالا:

♦ **عوامل ژنتیکی:** سابقه خانوادگی فشار خون بالا.

♦ **رژیم غذایی ناسالم:** مصرف زیاد نمک، چربی‌های اشباع و کمبود میوه و سبزیجات.

♦ **عدم فعالیت بدنی:** سبک زندگی کم‌تحرک.

♦ **اضافه وزن یا چاقی:** اضافه وزن اضافی فشار بیشتری بر قلب می‌آورد.

♦ **استرس:** استرس مزمن می‌تواند منجر به افزایش فشار خون شود.

♦ **مصرف الکل و دخانیات:** هر دو می‌توانند فشار خون را افزایش دهند.

♦ **سن:** با افزایش سن، خطر ابتلا به فشار خون بالا افزایش می‌یابد.

♦ **جنسیت:** مردان بیشتر از زنان در معرض خطر هستند، اما پس از یائسگی خطر در زنان افزایش می‌یابد.

♦ **سبک زندگی:** عادات ناسالم مانند تغذیه نامناسب، عدم ورزش و مصرف دخانیات.

افزایش فشار خون معمولاً بدون علامت است. بنابراین افرادی که دارای سابقه پرفشاری خون در اعضای درجه یک خانواده خود داشته و همچنین افراد بالا ۵۰ سال می‌بایست به صورت منظم فشار خون را کنترل نمایند

نقش تغذیه در مدیریت فشار خون

کاهش وزن تنها به میزان ۵٪ از وزن بدن سبب کاهش ۱ میلی‌متر جیوه ای فشار خون می‌گردد که گویای نقش مهم رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی در کنترل این بیماری است.

بنابراین اولین راهکار جهت کنترل و کاهش فشار خون بالا، کاهش اصولی وزن است.

