



راهکارهای بیشتر تغذیه‌ای برای کنترل فشارخون

● کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی‌های هیدروژنه و روغن‌های جامد باید از برنامه غذایی کنار گذاشته شوند. به جای آنها استفاده از روغن زیتون یا دیگر انواع روغن‌های گیاهی مایع و روغن‌ماهی پیشنهاد می‌شود. اضافه کردن مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو به برنامه غذایی توصیه می‌شود.

یونین سلامت
۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲



iec.behdasht.gov.ir



- خوردن پتاسیم به کنترل فشارخون کمک می‌کند. تامین پتاسیم را می‌توان با خوردن موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور، آلو، سیب‌زمینی، سیب، کلم بروکلی، کدو سبز، فارچ، گوجه‌فرنگی، انواع سبزی و حبوبات انجام داد.
- محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین‌های متنوعی هم در آنها وجود دارد. خوردن مواد لبنی کم چرب همواره توصیه می‌شود.
- حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. حبوبات منبع تامین‌کننده پروتئین مورد نیاز بدن نیز به حساب می‌آیند.
- در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها عوارض قلبی‌عروقی ندارد، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.
- نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه و نوشابه‌ها فشارخون را زیاد می‌کنند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ بدون نمک استفاده کنید.

پرفشاری خون

بیماری فشارخون بالای سرورصدا پیشرفت می‌کند و عوارض خود را ایجاد می‌کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می‌آید، متنوع است و مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، انوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم.



فشارخون طبیعی چیست؟

برای این‌که خون در سرخرگ‌ها جریان پیدا کند و موادغذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشارخون نامیده می‌شود. انقباض و انقباض عضلات قلب و سرخرگ‌ها این نیرو را ایجاد می‌کند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ‌های بدن وارد می‌شود. اگر دیواره سرخرگ‌ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انقباض خود را از دست بدهند، فشارخون افزایش می‌یابد. وقتی می‌گوییم کسی فشارخون بالا دارد یا به بیماری فشارخون بالا مبتلاست، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون سرخرگی شده است. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند. از نظر علمی عبارت «پرفشاری خون» یا «فشارخون بالا» مناسب‌تر از «فشارخون» است. به دلیل اینکه همه انسان‌ها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ‌ها گردش عادی خود را انجام دهد.

راهکارهای بیشتر تغذیه‌ای برای کنترل فشارخون

• باید مصرف نمک در غذا محدود شود. مقدار مصرف نمک روزانه در بیماران باید کمتر از ۲.۳ گرم باشد. البته کاهش این مقدار به کمتر از ۱.۵ گرم در روز اثربخشی بهتری برای کنترل فشارخون دارد. حذف نمکدان از سفره، ضروری است و می‌توان برای بهتر کردن طعم غذا به جای نمک از جاشنی‌ها و ادویه‌ها، آویشن، گلپر، نعناع خشک، کنبج، لیموترش تازه، آبلیمو، آب نارنج یا سرکه استفاده کرد. همچنین پیاز و سبزیجات خوش‌طعم و جایگزین خوبی برای نمک هستند. • باید از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک، خیارشور و شور سبزی‌ها خودداری و از محصولات کم‌نمک یا بی‌نمک مانند غلات یا سبزی‌های آماده بدون نمک استفاده کرد.



• استفاده از مرغ و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده سبب مصرف کمتر نمک می‌شود. در تهیه غذاهای آماده، سدیم فراوانی به کار می‌رود. سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، انواع برگه‌ها و سایر فرآورده‌های گوشتی، سبزی‌های کنسرو شده در آب‌نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس، سوپ‌ها و کنسروهای آماده، عصاره‌های گوشت و بسیاری دیگر از مواد غذایی فرآوری شده حاوی مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرف آن‌ها را محدود کرد.

• در صورت استفاده از کنسرو، می‌توان مواردی مانند خیارشور، زیتون و نخود فرنگی را شست تا مقداری از نمک آن خارج شود. برچسب‌های روی بسته‌بندی مواد غذایی مقدار نمک موجود در آن‌ها را نشان می‌دهند. دقت به این اطلاعات می‌تواند در تصمیم‌گیری برای چگونگی استفاده از این اقلام کمک‌کننده باشد.

• خوردن برخی مواد غذایی مانند کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گل‌آبی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ‌فروت و لیموترش توصیه می‌شود. مصرف این مواد اصلاً به معنی قطع درمان دارویی نیست. درباره خوردن هر کدام از این مواد می‌توان با پزشک هم مشورت کرد.