

مقدمه :

فشار خون بالا علل ارثی و محیطی دارد و لازم است از دوران کودکی با اصلاح شیوه زندگی و پیروی از برنامه غذایی سالم و فعالیت بدنی مداوم در جهت پیشگیری از آن اقدام شود. فشار خون بالا حتی در حد خفیف نیز پر عارضه بوده و پیشگیری و کنترل آن باعث سلامتی و زندگی طولانی تر با کیفیت بهتر می شود. در ادامه چند توصیه مفید برای کنترل فشار خون آمده است :

- یک رژیم غذایی کم نمک و غنی از پتاسیم، منیزیم و فیبر می تواند به کنترل فشار خون کمک کند.
- مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیارشورو نظایر آن) را کاهش دهید.
- با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان فشارخون بالا، در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند.



- دریافت مقادیر مناسبی منیزیم (به عنوان گشادکننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره مثل :

اسفناج، برگ چغندر، کاهو، جعفری و...، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بو نداده و کم نمک)، حبوبات، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود.

- شیر و فرآورده های لبنی کم چرب (کمتر از ۲/۵٪ چربی) مصرف کنید.



- به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشارخون، مصرف سبزی خوردن و سالاد (شامل کاهو، گوجه فرنگی، کلم و فلفل دلمه ای) همراه با غذا و مصرف میوه ها در میان وعده ها توصیه می شود. همچنین می توان از میوه ها به عنوان میان وعده در محل کار یا مدرسه استفاده کرد. تمام انواع میوه ها دارای مقادیری ویتامین C هستند. برخی از میوه ها مانند مرکبات، توت فرنگی، کیوی، طالبی و خربزه از منابع غذایی غنی از این ویتامین به شمار می آیند



- ماهی هایی مانند قزل آلا، ساردین، خال مخالی و شاه ماهی منبع غنی امگا۳، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند. (حداقل ۲ بار در هفته)



- به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.
- تا حد امکان مصرف غذا در رستوران ها محدود شود. زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می شود.
- در میان وعده ها و به عنوان تنقلات، به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پر نمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بو نداده و کم نمک)، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، میوه ها و سبزی ها استفاده کنید.





سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
بهداشت و درمان نفت ماهشهر

نقش تغذیه در کنترل فشار خون بالا

سحر مرادیانی/کارشناس تغذیه

واحد سلامت کار / امور تغذیه

- محدود کردن سدیم در کنترل فشار خون بسیار موثر است. بنابر این استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سفره غذا باید محدود شود و از نمکدان هنگام صرف غذا استفاده نشود.
- کاهش وزن در صورتی که اضافه وزن دارید و کنترل وزن در محدوده مناسب شما (با در نظر گرفتن قد ، سن و جنسیت) به کاهش فشار خون و یا نگهداری آن در محدوده مطلوب کمک می کند.



- پیاده روی در کاهش فشار خون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای کنترل وزن و همچنین پیشگیری از فشار خون بالا توصیه می شود.



منبع : دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت/آموزش همگانی

(www.behdasht.gov.ir)

- مصرف مواد غذایی حاوی اسیدچرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، زرده تخم مرغ، چربی های حیوانی، مارگارین، روغن های جامد و کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد. پوست مرغ هم حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از پخت، پوست مرغ جدا شود.



- از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح استفاده شود.



- در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، سس ها ، انواع ترشی ها و تنقلات بسته بندی به میزان سدیم آن توجه کنید.