

## رژیم غذایی بیمار مبتلا به فشار خون و چاقی



۸. غذاها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی موثر است.

۹. از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چرا که این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌گردد.

۱۰. از مصرف چربی گوشت‌ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب (از جمله ماست موسیر)، سس‌های سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی‌های خامه‌ای و چیپس پرهیز نمایید. در هفته حداکثر ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ بیشتر مصرف نکنید.

۱۱. از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچرب، غذاهای آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان بصورت بخار پز، آب پز یا کبابی باشد.

۱۲. از مصرف روغن‌ها و چربی‌های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن‌های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می‌باشد.

۱۳. مصرف میان وعده‌ها الزامی می‌باشد. مصرف میوه در میان وعده‌ها توصیه می‌گردد.

۱۴. در رژیم غذایی روزانه خود از لبنیات کم چرب به میزان کافی استفاده نمایید.

۱۵. از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه، سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده شده است، و همچنین کاکائو و شکلات تا حد امکان پرهیز نماید.

۱۶. روزانه حداقل نیم ساعت ورزش (برای مثال پیاده روی) نمایید. مدت زمان ورزش خود را به تدریج به یک ساعت در روز افزایش دهید.

(توصیه‌های ۱ تا ۷ جهت کنترل فشار خون بالا و توصیه‌های ۸ تا ۱۶ جهت کاهش وزن بیمار می‌باشند)

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۳۱۵۶  
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۳۹۹۲  
ایمیل: info@piho.ir

[www.piho.ir](http://www.piho.ir)



## رژیم غذایی بیمار مبتلا به فشار خون و چاقی

### بیمار گرامی نکات زیر را رعایت نمایید:

۱. میزان مجاز مصرف نمک در طی روز برای شما حدود یک سوم قاشق چای خوری می‌باشد. این میزان نمک را در هر روز صبح در یک کاغذ یا نمکدان کوچک تمیز بریزید و هنگامیکه ناهار یا شام خود را که بدون نمک تهیه شده است استفاده می‌نمایید در سر سفره مقداری از آن را به غذای خود اضافه نمایید.
۲. با توجه به اینکه غذای شما کم نمک می‌باشد، جهت بهبود طعم غذاها از آلبیمو طبیعی (که فاقد نمک است)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی و غیره در حد نیاز استفاده نمایید.

۴. مصرف پنیر تنها در میزانی که در رژیم غذایی گنجانده شده مجاز می‌باشد. جهت مصرف پنیر در صبحانه لازم است پنیر از شب قبل در آب گذاشته شود تا نمک آن گرفته شود و قبل از مصرف نیز با آب شسته شود.
۵. در رژیم غذایی به میزان کافی از سبزی‌ها بویژه سبزی‌های پر پتاسیم از قبیل گوجه فرنگی، اسفناج، کرفس، قارچ، بامیه و غیره استفاده نمایید.
۶. در رژیم غذایی از میوه‌ها بویژه میوه‌های پر پتاسیم از قبیل پرتقال، کیوی، موز، طالبی، گرمک، خربزه، زردآلو، شلیل، انار، خرمالو و غیره استفاده نمایید.
۷. در رژیم غذایی روزانه حداقل نصف لیوان حبوبات پخته (در صورتیکه دچار نفخ نمی‌شوید) استفاده نمایید.



۳. از مصرف مواد غذایی زیر بدلیل داشتن نمک خودداری نمایید:

خیارشور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ‌های موجود در بازار، و به طور کلی هر غذای آماده‌ای که در تهیه آن نمک بکار رفته است.