

– کاهش مصرف چربی:

مصرف چربی را محدود کنید. روغن جامد مانند روغن نباتی جامد، کره، پیه (دنبه - روغن حیوانی) را از برنامه غذایی خود حذف نمایید و برای سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید. روغن مایع (زیتون - کانولا - سویا) را جایگزین روغن های جامد و چربیهای حیوانی کنید.

– اسیدهای چرب امگا ۳:

منابع خوب امگا ۳ مانند روغن زیتون، روغن کانولا، ماهی (حداقل ۲ بار در هفته)، مغز پسته و بادام و فندق خام در کاهش فشارخون مؤثر هستند.

– مصرف میوه و سبزی:

مصرف میوه و سبزی برای جلوگیری از افزایش فشارخون مؤثر است. سبزیجات تازه و سالاد حاوی کاهو، گوجه فرنگی، هویج، پیاز، فلفل، سیر، کلم، گل کلم بدون

■ به جای نمک، از سبزیجات معطر، لیمو، سرکه، سیر، پیاز، آویشن برای بهبود طعم غذاهای کم نمک استفاده کنید.

■ نانهای کم نمک و سبوس دار را جایگزین نانهای معمولی کنید.

■ وزن خود را کاهش دهید. مطالعات نشان می دهد که افزایش ۱۰٪ وزن باعث افزایش فشارخون می شود.

– خوردن غذاهای غنی از پتاسیم:

پتاسیم در کنترل فشارخون بالا نقش دارد. علاوه بر کاهش مصرف نمک، میوه جات و سبزیجات سرشار از پتاسیم مثل موز، پرتقال، طالبی، کیوی، سیب زمینی، گوجه فرنگی، زردآلو، هلو را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



رعایت نکات زیر نقش مهمی در کاهش فشار خون بالا دارد:

■ مصرف نمک خود را هنگام پخت و سر سفره غذا کاهش دهید.



■ از مصرف غذاهای شور مانند موارد زیر پرهیز کنید: ادویه های نمک دار، سس، رب گوجه فرنگی، خیارشور، پفک، انواع شور، برنجک، خردل، زیتون پرورده، گوشت های کنسرو شده، سوسیس، کالباس، عصاره آماده گوشت، آجیل، سس های تهیه شده با آب گوشت، ماهی کنسرو شده (تن ماهی)، چیپس ذرت یا سیب زمینی، ذرت بو داده (که در تهیه آن نمک استفاده شده است)، پنیر (مصرف پنیر کم نمک که شوری آن از بین رفته باشد مانعی ندارد) و انواع غذاهای کنسرو شده.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

تغذیه و رژیم درمانی در بیماران مبتلا به فشار خون بالا



گردآوری و تنظیم: فریبا همایونی-آموزش بالینی
شهره کرباسی - واحد تغذیه و رژیم درمانی
دی ۸۶

با رعایت رژیم غذایی،
نگه داشتن وزن در حد
طبیعی، انجام ورزش
های مجاز، ترک سیگار و
پرهیز از استرس و
فشارهای عصبی سلامت
خود را حفظ کنید.

منبع:

Mahan, Kutlin. Food
Nutrition & Diet therapy. ۱th
ed. Philadelphia. ۲۰۰۸

سس مایونز و چندین وعده میوه توصیه می
شود.



– مصرف سویا و سیر و پیاز:

در کاهش فشارخون بالا مؤثر هستند.

– مصرف منابع کلسیم و منیزیم:

منابع کلسیم مثل محصولات لبنی، سبزیجات
برگ سبز، بادام و حبوبات را مصرف کنید.
منابع خوب منیزیم نیز شامل مغزها،
حبوبات، سبزیجات سبز شده است. مصرف
لبنیات محلی توصیه نمی شود. از لبنیات کم
چربی (۱/۵-۰/۵ درصد چربی) استفاده
نمائید.

– عدم مصرف کافئین:

مصرف کافئین (قهوه، چای غلیظ، کولا،
نوشابه، شکلات) باعث افزایش فشارخون
می شود.