



توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون

- در صورت چاقی برای کاهش وزن خود و رسیدن به وزن ایده آل با استفاده از یک رژیم غذایی مناسب تحت نظر متخصص تغذیه اقدام کنید.



- کاهش مصرف سدیم به کمتر از ۲۴۰۰ میلی گرم یا ۶ گرم کلرید سدیم (نمک طعام) در روز.

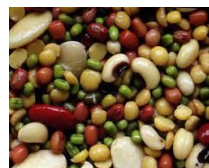
- برای دستیابی به رژیم فوق، از غذاهای زیر پرهیز کنید:

- حذف نمکدان از سفره
- رب گوجه فرنگی، خیارشور، انواع شور، سس گوجه و خردل، ماهی دودی، انواع غذاهای کنسرو شده و تن ماهی، پنیرهای شور،
- چیپس و پفک، زیتون شور، سوسیس و کالباس.

حداقل هفته ای ۱-۲ بار ماهی به صورت آب پز و کبابی یا بخارپز مصرف کنید.



مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و به ۲-۳ بار در هفته برسانید و بیشتر از گوشت سفید (مرغ و ماهی)، حبوبات (عدس، لوبیا، نخود و...) و پروتئین سویا در رژیم غذایی روزانه استفاده کنید.



- به طور کلی مصرف روغن را در پخت غذا، کاهش دهید. به جای روغن جامد و حیوانی و کره از روغن زیتون، ذرت، آفتابگردان، کانولا استفاده کنید.

- به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش آب پز، بخارپز یا کبابی و از فر یا تنور جهت پخت مواد غذایی استفاده کنید.



- مصرف مواد غذایی حاوی فیبر شامل سبزیجات و میوه‌ها و غلات سبوس‌دار (نان سنگک یا نان جو) را در برنامه غذایی روزانه خود افزایش دهید.

- دریافت بالای پتاسیم با کاهش فشار خون همراه است. از منابع غذایی غنی از پتاسیم، میوه‌ها و سبزیجات از جمله: گوجه فرنگی، سیب زمینی آب پز، کدو، حلوائی، کرفس آب پز، چغندر، قارچ پخته، اسفناج پخته، موز، پرتقال، زردآلو، طالبی، گلابی، کیوی می‌باشد؛ که بهتر است از آنها روزانه بیشتر مصرف کنید.



- دریافت بالای منیزیم نیز در کاهش فشار خون مؤثر است. لبنیات از منابع غذایی غنی از منیزیم به شمار می‌رود. روزانه باید ۲-۳ لیوان شیر یا ماست کم چرب مصرف کنید.

- مصرف ۴-۵ حبه سیر روزانه می‌تواند در کاهش فشار خون مفید باشد (پودر سیر به اندازه سیر طبیعی مؤثر نمی‌باشد).

- مواد غذایی چرب و با کلسترول بالا شامل هر نوع غذای سرخ کرده، کله و پاچه، مایونز، انواع گوشت قرمز چرب، لبنیات پرچرب، زرده تخم مرغ را مصرف نکنید.



- از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید.



- ورزش منظم و فعالیت بدنی را در برنامه زندگی روزانه خود بگنجانید. لازم است هر هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش نمایید.

- به طور منظم فشار خون خود را با دستگاه فشارسنج صبح‌ها قبل از صبحانه و شب قبل از شام اندازه‌گیری کنید.



آموزش به بیمار

کد ۱۲۱



توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون



مطہم کمنده: مہن قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت
وارتقا سلامت)

تاییدکننده: دکتر سید مہشم سزاور (فلوشیپ فوق تخصصی اقدامات
مداخله ای قلب و عروق)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>