

بسمه تعالی

رژیم غذایی در فشار خون بالا



دفتر حاکمیت بالینی



<http://www.mums.ac.ir/main/fa/cg2new>

CG@mums.ac.ir

تلفن تماس: ۸۵۲۱۱۱۹

– سس‌ها، سوپ‌ها، قرص‌های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند سبب افزایش فشار خون شود.

– مصرف الکل با فشار بالا ارتباط داشته و می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.

– در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا استفاده کرد.

– مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشار خون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

چند نکته:

– کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با پرفشاری هستند.

– نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک دهم قاشق چای خوری است. مقادیر بیشتر نمک فقط در شرایط آب و هوایی گرم و یا در طول شیردهی لازم است. در این موارد یک قاشق چای خوری نمک کافی خواهد بود.

– برای کاهش فشار خون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می‌شود.

– مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری شده بنابراین توصیه به ترک سیگار می‌شود.

چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشارخون بالا ارتباط دارد. شیوع این مشکل در افراد جوان دچار اضافه وزن دوبرابر و در افراد مسن و چاق ۵۰ درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. در مردان به ازای هر ۱۰ درصد افزایش وزن، فشار خون ۶/۶ میلیمترجیوه بالاتر می‌رود.

اکثر افراد مبتلا به پرفشاری علامتی ندارند، اما این مشکل می‌تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش‌های مختلف بدن شود. در مغز این مشکل به مویرگ‌های خونی آسیب می‌رساند، در نتیجه سکنه مغزی بروز می‌کند. در چشم‌ها، پرفشاری سبب آسیب به مویرگ‌های خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه‌ها نیز سبب نارسایی کلیه می‌شود. ممکن است علائمی از قبیل سردرد، درد قفسه سینه و تنگی نفس نیز بروز کند.

مواردی از پرفشاری که در حد مرزی هستند، اغلب بدون درمان دارویی کنترل می‌شود. درمان غیردارویی شامل: کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار، انجام ورزش منظم و استفاده از روش‌های شل کردن عضلات است. داروهای ضد فشارخون نیز ممکن است تجویز شوند.

چه غذاهایی مفید هستند؟

عموماً اعتقاد پزشکان به این است که افراد دچار پرفشاری، نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند. پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند.

موز، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب‌زمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی‌ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی‌اند.



میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. در مطالعات مقایسه‌ای میان گیاه‌خواران با افراد غیرگیاه‌خوار، مشاهده شده است که متوسط فشارخون گیاه‌خواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاه‌خواران دانسته‌اند.



– مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند. دریافت کم این ویتامین با پرفشاری ارتباط دارد. مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشارخون می‌شود.

– گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می‌شود. برای معطر کردن گوشت می‌توان از سبزی‌های معطر، ادویه‌ها و میوه‌ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم‌گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال می‌توان استفاده کرد.

– ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب هستند. می‌توان ماهی را با برگ‌بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه‌ها، مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک و سایر سبزی‌ها معطر کرد. ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل‌آلا و ماهی شیر چندین بار در هفته توصیه می‌شوند.



– سبزی‌های ریشه‌ای از قبیل سیب‌زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته‌ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته‌ای دارای سدیم کم هستند و می‌توان به عنوان پایه‌ای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد.

– دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین‌کننده کلسیم هستند.

– سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

– از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگ‌ها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند.

– ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند.