

## مددجوی عزیز:

باسلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لمظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هر چه سریعتر به آغوش خانواده و جامعه بازگردید. این پمفلت آموزشی جهت افزایش اطلاعات شما در مورد رژیم غذایی و پیشگیری از عوارض آن در اختیار شما قرار گرفته است.

فشار خون بالا عللی ارثی و محیطی دارد و لازم است از دوران کودکی با اصلاح شیوه زندگی و پیروی از رژیم غذایی سالم و فعالیت جسمی مداوم در جهت پیشگیری از آن اقدام شود. تاکید می شود فشارخون همه افراد از 3 سالگی به بعد به طور دوره ای اندازه گیری شود. حتی فشار خون بالا در حد خفیف نیز پرعارضه بوده و پیشگیری و کنترل آن باعث سلامتی و زندگی طولانی تر با کیفیت بهتر می شود.

## توصیه های تغذیه ای برای کنترل فشار خون در بیماران مبتلا

1. مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی، آجیل شور و نظایر آن) را کاهش دهید.

2. 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.

3. دریافت مقادیر مناسبی منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره (اسفناج، برگ چغندر، کاهو، جعفری و...)، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و کم نمک)، حبوبات، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود.

4. شیر و فرآورده های لبنی کم چرب (کمتر از 2/5% چربی) مصرف کنید.

5. به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون، مصرف سبزی ها (سبزی خوردن) و سالاد (شامل کاهو، گوجه فرنگی، کلم، و فلفل دلمه ای) همراه با غذا و مصرف میوه هادرمیان وعده ها توصیه می شود. همچنین می توان از میوه ها به عنوان میان وعده در محل کار یا در 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 این ویتامین بشمار می روند.

6. با توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دنبه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، کلزا و آفتابگردان استفاده شوند.

	<b>عنوان سند: تغذیه و فشار خون بالا</b>	
شماره سند: 21- NP-Hyper- BH- P- شماره ویرایش: 01 شماره بازنگری: 01 تاریخ تدوین: اردیبهشت 95 - تاریخ بازنگری: دی 95 - تاریخ ویرایش: دی 95		

# تغذیه و فشار خون بالا

( آموزش به مددجو )

کمیته آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

منبع: پرستاری برونر سودارث - اصول تغذیه کراوس

آدرس: مشهد - خیابان بهار

[bentolhodahospital@yahoo.com](mailto:bentolhodahospital@yahoo.com)

تلفن تماس: 5 - 05138590051

کانال تلگرامی: @benthospital

11. ماهی هایی مانند قزل آلا، ساردین، خال مخالی، شاه

ماهی منبع غنی امگا 3، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند.

12. 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.

13. در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سس ها، انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بوداده به میزان سدیم آن توجه شود.

14. 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.

15. پیاده روی در کاهش فشار خون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است. روزانه 30 دقیقه پیاده روی تند برای کنترل وزن وهم چنین پیشگیری از فشار خون بالا توصیه می شود.

7. مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول

(گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربی های حیوانی، مارگارین، روغن های جامد و کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد. پوست مرغ هم مقدار زیادی چربی است و باید قبل از پخت، پوست مرغ جدا شود.

8. محدود کردن سدیم همراهِ با کاهش وزن در کنترل فشارخون بسیار موثر است. بنابراین استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سفره غذا باید محدود شود و از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود.

9. در میان وعده ها و بعنوان تنقلات، به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک، از مغزها ( بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و کم نمک )، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، میوه ها و سبزی ها استفاده شود.

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