

توصیه های تغذیه ای

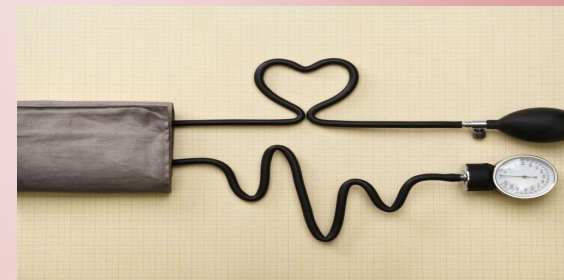
- اضافه کردن مصرف میوه (۴ واحد) و سبزی (۴ واحد) در روز
- محدود کردن مصرف نمک به ۶ گرم در روز (برداشتن نمک از سر سفره)
- لبنیات بدون چربی یا کم چربی مصرف شود. (چربی ۱.۵٪)
- مصرف گوشت قرمز محدود شود (حداکثر ۲ بار در هفته) و گوشت ماهی و مرغ و سویا بجای آن مصرف گردد.
- انواع شیرینی، آجیل، شکلات و چیپس و پفک حذف شود.
- مصرف چربی های اشباع (مایونز، کره، روغن جامد) محدود شود.
- در صورت اضافه وزن باید رژیم لاغری اعمال شود.

فشار خون بالا یک وضعیت پزشکی است که میتواند در اثر استرس بیش از حد، چاقی، مصرف بالای نمک، دیابت و غیره ایجاد شود.

احتمال بروز بیماری های قلبی - عروقی مانند سکته قلبی، نارسایی قلبی و اختلالات کلیه با داشتن فشار خون بالا افزایش می یابد.



به نام او که هم دداست و هم درمان



تغذیه و فشار خون

شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۳۲۱۹۹۱

شماره دورنگار : ۰۳۴۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: NSH-NU-BR-32

تهیه و تدوین: فرشته نخعی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی -

واحد آموزش

کلم بروکلی: حاوی ترکیبات پتاسیم و همچنین کروم است که با بیماری های قلبی عروقی مقابله می کنند. کلم بروکلی کنترل کننده قند خون و میزان انسولین نیز می باشد.

شیر بدون چربی: شیر بدون چربی اگر در رژیم غذایی روزانه باشد یکی از بهترین گزینه ها برای کاهش فشار خون است.

گوجه فرنگی

غیر از غذاهای ذکر شده تخم آفتابگردان، روغن زیتون، آووکادو، شکلات تیره و آبمیوه های طبیعی مختلف در پایین آوردن فشار خون موثرند.

بهبتر است مصرف سبزیجات و میوه های غنی از پتاسیم و کلسیم را افزایش و مصرف غذاهای سرخ شده و نمک (حاوی سدیم) را کاهش دهید.

منابع: کتاب دارو درمانی و تغذیه تالیف دکتر مهران ملکی

ده ماده غذایی که در پایین آمدن فشار خون موثرند:

تره فرنگی: تره فرنگی، پیازچه، ترب قادر به کاهش فشار و چربی های خون هستند.

موز: سرشار از پتاسیم و شاید مهم ترین ماده مغذی برای کاهش فشار خون بالاست. مصرف یک عدد موز در روز شما را از فشار خون بالا دور نگه میدارد.

کیوی: این میوه سرشار از پتاسیم و ویتامین C بوده و به کاهش فشار خون کمک میکند.

سیر: معجزه میکند

کرفس

لوبیا: انواع لوبیاها سرشار از منیزیم و پتاسیم هستند که فشار خون بالا را کاهش میدهند.

با آرزوی بهبودی شما

• مواد غذایی حاوی انتی اکسیدان (بتاکاروتن، ویتامین E ، C ، مانند گوجه فرنگی، هویج و سبزی های با برگ سبز) استفاده شود.

• غذاهای آماده و کنسروی به دلیل نمک بالا حذف شود.

• فعالیت ورزشی در برنامه روزانه گنجانده شود.

• از خوردن پنیر، خیارشور و انواع سس ها (مایونز و قرمز) خودداری شود.

• از خوردن آب گوشت خودداری شود.

• از سیر در طبخ غذا استفاده شود.

• از مواد غذایی دارای پتاسیم بالا استفاده شود. (پرتقال، موز و گوجه فرنگی)

