



تغذیه در فشار خون بالا

اگر فردی به فشار خون بالا مبتلا است باید بداند که یکی از عوامل بسیار مهم برای کنترل فشار خون، تغذیه مناسب است. فرد مبتلا به فشار خون بالا علاوه بر پیروی دقیق از دستورات پزشک مبنی بر مصرف درست داروها، انجام آزمایشات و بررسیهای لازم و داشتن الگوی زندگی سالم، باید موارد زیر را در مورد تغذیه رعایت نماید.

- رژیم غذایی کم کلسترول

• رژیم غذایی کم چرب

• چربیها باید حداکثر 25 درصد از منبع انرژی مورد نیاز روزانه را تشکیل دهند.

• 10 تا 15 درصد از کل انرژی مورد نیاز روزانه باید از چربیهای تک غیر اشباع (monosaturated)، تأمین شود. از این روغنها میتوان به روغن زیتون و روغن بادام زمینی اشاره کرد.



- رژیم غذایی کم نمک

• دریافت نمک در روز باید کمتر از 5/1 گرم در روز باشد. هر قاشق چایخوری نمک یعنی 2300 میلیگرم سدیم! از آشپزی با نمک پرهیزید.

• از مصرف خوراکیهای نمکی و شور مانند چیپس، تنقلات شور و غذاهای کنسرو شده، اجتناب کنید.

• از مصرف افزودنیهای خوراکی حاوی سدیم مانند انواع چاشنیها و سسهای حاوی نمک پرهیزید. افزودنیهای حاوی

مونوسدیم گلوتمات نیز از پرهیزهای لازم است. این ماده در برخی محصولات غذایی مانند سوپهای آماده و برخی غذاهای آماده پروتئینی وجود دارد. بهترین کار آن است که قبل از مصرف هر مادهی غذایی بسته بندی شده، برچسب حاوی اطلاعات غذایی آن را مطالعه کنیم.

• به غذای خود هنگام صرف آن، نمک اضافه نکنید.

• از مصرف فست فودها پرهیزید.

• برچسب روی بستههای مواد غذایی را بخوانید.

• وقتی در رستوران غذا سفارش میدهید، بخواهید که در تهیهی آن از نمک استفاده نکنند.

- رژیم غذایی پرفیبر: حتما از میوهها و سبزیجات تازه در برنامهی غذایی روزانهی خود به طور منظم استفاده کنید. حبوبات و غلات کامل مانند نان و بیسکویتهای سبوسدار نیز حاوی فیبر هستند.