

## گوشت:

مصرف گوشت‌های قرمز به دلیل وجود چربی در لابه‌لای بافت و همچنین به دلیل افزایش دادن میزان اوره در افراد چندان توصیه نمی‌شود، ولی از آنجایی که منابع خوب آهن و روی و Vit B12 به شمار می‌آیند استفاده از انواع بی‌چربی آنها را تا حداکثر ۲ بار در هفته هر بار حداکثر ۱۸۰ گرم توصیه می‌کنیم. اما در رابطه با مرغ و ماکیان در صورتی که پوست آنها گرفته شده باشد تا ۲۵۰ گرم هم قابل قبول است. ماهی بهترین گزینه در رابطه با گوشت‌ها به حساب می‌آید و جالب است بدانید که چربی موجود در بافت‌های ماهی نه تنها موجب افزایش کلسترول و سایر چربی‌های نامطلوب خون و عوارض قلبی-عروقی نمی‌شود، بلکه کلسترول خون را کاهش داده و به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. ماهی علاوه بر اسیدهای چرب امگا ۳ (که تأثیرات شگرفی در کاهش فشار خون به دلیل جلوگیری از گرفتگی عروق دارد)، دارای مواد مغذی بسیار مفیدی است که این مواد در حفظ سلامتی عروق خونی تأثیر قابل توجهی دارند.

## حبوبات:

حبوبات منابع بسیار خوب و غنی‌ای از نظر فیبرهای قابل حل در آب هستند و استفاده از آنها برای کاهش دادن فشار خون نافع است.

همچنین برخی از حبوبات از جمله عدس و لوبیا و نخود منابع خوبی برای به دست آوردن پروتئین (به جز منابع حیوانی) به شمار می‌آیند و در عین حال از آنها سوپ‌ها و آش‌های مقوی تهیه می‌شود که می‌تواند جایگزین غذای اصلی شود. همچنین افزودن موادی مثل رب انار-آب نارنج-آب غوره و ماست‌های کم‌چرب به عنوان چاشنی برای سوپ‌ها و آش‌ها دارای اثرات مفید تغذیه‌ای خواهد بود.



از آنجایی که بسیاری از افراد درگیر و مبتلا به فشارخون، از بیماری خود آگاه نیستند، توصیه بر پایش منظم آن وجود دارد، زیرا این بیماری مانند بالا بودن چربی‌های خون می‌تواند برای سالها به صورت بی‌سر و صدا وجود داشته باشد، بدون آن که هیچ‌گونه علائمی را در شخص مبتلا بروز دهد، از این رو مواردی به شکل توصیه‌وار در زیر مطرح می‌گردد و امید است با به‌کاربندی این موارد به حل مشکل بالا بودن فشارخون پردازید.

-مصرف آب سالم و گوارا به میزان قابل توجهی در روز توصیه می‌شود.  
-از نان‌های سبوس‌دار به خصوص حاوی سبوس جو دو سر استفاده کنید.  
-مصرف قند و شکر و شیرینی‌ها را محدود کنید.  
-سعی در جویدن کامل غذا کرده و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج میل فرمایید.  
-با اجتناب از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد اعمال هضمی را بهبود بخشید.  
-مغزه‌ها و دانه‌های گیاهی مثل گردو حاوی مواد مغذی بی‌شماری هستند،  
-از ماهی به میزان حداقل ۳ بار در هفته بهره ببرید و جایگزین گوشت‌های سفید به جای گوشت‌های قرمز را در برنامه غذایی خود داشته باشید.  
-از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می‌کنند، استرس و عصبانیت است.  
-هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید، کار کردن بی‌وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی شما وارد خواهد آورد.  
-ورزش‌هایی مثل: پیاده‌روی -شنا- دوچرخه‌سواری ورزش‌های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می‌آیند، بنابر این حداقل ۳ بار در هفته هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

## دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی



## تغذیه در فشار خون

### مرکز جامع توانبخشی اسما

آدرس: خیابان جمال الدین اسدآبادی - نبش خیابان

بیستم - مرکز جامع توانبخشی اسما

**مقدمه:** بیماری پرفشاری خون یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه است که در صورت درمان نشدن موجب بروز بیماری های قلبی عروقی که به عنوان دومین عامل مرگ و میر در جهان مطرح است می شود. فشارخون بالا عامل مرگ ۱/۷ میلیون نفر (حدود ۱۳ درصد از کل مرگ و میرها) در جهان است و ۴/۴ درصد از کل بار بیماری ها نیز به فشارخون بالا نسبت داده می شود. ۶۰۰ میلیون نفر در جهان دارای فشارخون بالا هستند و در آمریکا از هر چهار نفر، یک نفر و در ایران از هر پنج نفر دچار پرفشاری خون است. سکنه مغزی، بیماری های قلبی، نارسایی کلیوی و سایر بیماری ها تنها به افرادی که فشارخون بالا دارند محدود نمی شود بلکه در افرادی که فشارخون آنها کمی بالاتر از حد طبیعی است نیز بروز می کند. پرفشاری خون از هر سنی ممکن است شروع شود ولی بیشتر از دوره میانسالی یا سالمندی آغاز می شود.

### در اینجا بهتر است به ذکر اهداف تغذیه ای در افراد مبتلا به پرفشاری خون پردازیم:

- ۱ - کاهش دریافت سدیم و چربی ها
  - ۲ - افزایش دریافت پتاسیم و سایر مواد معدنی مفید
  - ۳ - کاهش مصرف دخانیات
  - ۴ - تشویق به رعایت عادات بهداشتی در خوردن غذا و تبعیت از رژیم غذایی متعادل
- در واقع ویتامین های متعددی نیز وجود دارند که وجود آنها، برای تنظیم فشار خون و پیشگیری از بیماری های قلب و عروق بسیار کارآمد است.

علاوه بر ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها و همچنین بیوفلاونوئیدها نیز در این زمینه نقش دارند که عبارتند از: ویتامین C، کولین، منیزیم، سلنیم، بتا کاروتن، ویتامین C و... بعد از بحث ویتامین ها و مواد معدنی، پرداخت جزئی تر به برخی مواد غذایی که از اهمیت ویژه ای تعدیل چربی ها و فشار خون دارند، خالی از فایده نخواهد بود، زیرا اغلب داروهای فشارخون از طریق غیرمستقیم اثر کرده و غالباً ممکن است عوارض جانبی ناراحت کننده ای نظیر سرگیجه، ناتوانی جنسی، ضعف و خستگی مفرط و بی نظمی ضربان قلب و... ایجاد کنند، در عوض برخی مواد غذایی وجود دارند که می توانند باعث کاهش فشار بدون عوارض جانبی شوند که برخی از آنها عبارتند از: کرفس، سیر، پیاز، زیتون و برگ زیتون، شنبلیله، گلابی، خرما، چای سبز، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت،

حالا بد نیست کمی در رابطه با مواد پروتئینی صحبت کنیم:

### مواد لبنی:

همان طور که بارها گفته شده است، شیر، ماست، پنیر و کلاً محصولات لبنی با دارا بودن مقدار زیادی کلسیم و به همراه ویتامین ها از منابع غذایی سرشار از مواد مغذی به شمار می آیند، اما شرط بهره بردن از آنها در یک رژیم سالم استفاده از انواع کم چرب آنهاست، بنابراین مصرف ۲-۳ وعده شیر یا ماست بدون چربی و پنیر کم نمک و کم چرب.