



توصیه های تغذیه ای در کنترل فشارخون تهیه و تنظیم: دکتر مریم آریافر، متخصص تغذیه بالینی

یکی از شایع ترین مشکلات کشورهای در حال توسعه فشارخون می باشد، اگر پرفشاری خون درمان نگردد باعث ایجاد نارسایی احتقانی قلب، نارسایی مزمن کلیوی و بیماری های قلبی عروقی می گردد. اغلب به آن کشنده آرام می گویند زیرا ممکن است افراد مبتلا به پرفشاری خون سالیان طولانی رابه آرامی سپر کنند ولی در پایان با یک حمله قلبی و یا سکتة از پادر آیند. با وجود اینکه هیچ درمان خاصی برای آن وجود ندارد ولی پیشگیری و کنترل آن بسیار پراهمیت است. استفاده از یک رژیم غذایی صحیح و اصلاح عادات غذایی زندگی نقش عمده ای در کنترل و پیشگیری از آن را دارد، فشارخون اگر از سطح 130/90 میلی متر جیوه بالاتر رود می تواند باعث آسیب به ارگان ها گردد و در واقع یک ریسک برای سلامتی به حساب می آید.

استفاده از رژیم غذایی **DASH (Dietary Approaches to stop Hypertension)** می تواند نقش بسیار کمک کننده ای در کنترل فشارخون داشته باشد، رژیم غذایی **DASH** غنی از میوه و سبزی می باشد که به طور طبیعی حاوی سدیم پایین تری نسبت به سایر مواد غذایی است و باعث دریافت سدیم و نمک بسیار کمتری می گردد این برنامه همچنین به پتاسیم غذایی نیز تاکید میکند، اصول کلی این رژیم به صورت زیر است:

دریافت پایین سدیم منجر به کاهش فشارخون در افراد می شود، به خصوص در افرادی که سابقه این بیماری را تاریخچه خانوادگی خود دارند به همین دلیل توصیه می کنیم از مصرف غذاهای شور و حاوی نمک بالا، انواع کنسروها، فست فودها، سوسیس، کالباس، ماهی دودی یا کنسرو شده، برگرها، سس ها و خودداری نمائید، از آوردن نمک بر سر سفره خود پرهیز کنید تا مصرف نمک روزانه خود را کاهش دهید.

مصرف پتاسیم نقش مهمی در درمان فشارخون دارد، برای دریافت بالاتر پتاسیم می توانید مصرف میوه و سبزی را بیشتر کنید. بنابراین مصرف مواد غنی از پتاسیم یعنی میوه ها (موز، زرد آلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور) و سبزی ها (سیب زمینی، سیر، کلم، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی و...) می تواند نقش مهمی در کنترل پرفشاری خون داشته باشد.

دریافت پایین کلسیم ریسک ابتلا به فشارخون را افزایش می دهد به همین دلیل توصیه می شود روزانه 1000 تا 2000 میلی گرم کلسیم دریافت کنید، مصرف روزانه 2 تا 3 واحد لبنیات کم چرب (شیر، پنیر، ماست، دوغ) را در برنامه غذایی خود بگنجانید از منابع خوب کلسیم می توان به ماست، پنیر، شیر و خانواده کلم اشاره کرد.

مصرف منیزیم ارتباط معکوسی با پرفشاری خون دارد از منابع غنی منیزیم می توان به غلات سبوس دار، آجیل، اسفناج و شیر اشاره کرد که باعث کاهش فشارخون بالا می شود.

کاهش وزن در صورتی که مبتلا به افزایش وزن می باشید تاثیر مهمی در کاهش فشارخون دارد، رسیدن به وزن سلامت و حفظ آن می تواند به کنترل فشارخون کمک کند، پر خوری و عدم فعالیت بدنی خود از عوامل مهم در بروز چاقی می باشد.



• **ورزش کنید** برای برطرف کردن اضافه وزن، کاهش فشار و چربی خون حتما فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

- عادات کردن به برنامه غذایی **DASH** کارآسانی است و برای تغییرات آن می توان از موارد زیر شروع کرد
- اگر در حال حاضر از یک یا دو نوع سبزیجات در روز استفاده می کنید، میزان واحدها را در وعده شام و نهار افزایش دهید.
- اگر در حال حاضر میوه مصرف می کنید یا از آبمیوه در صبحانه استفاده می کنید استفاده از میوه را به عنوان یک اسنک در برنامه غذایی خود قرار دهید
- استفاده از لبنیات کم چرب یا بدون چربی را در طول روز افزایش دهید به عنوان مثال در وعده نهار یا شام به جای استفاده از ترکیبات شیرین یا الکل از لبنیات استفاده کنید، انتخاب لبنیات کم چرب یا بدون چربی دریافت اسیدهای چرب ترانس و کلسترول را کاهش می دهد و همین طور کالری دریافتی را نیز کاهش می دهد و کلسیم مصرفی را افزایش می دهد.
- حتما برچسب مواد غذایی را بخوانید و بعد آن را انتخاب کنید تا کمترین میزان چربی و کالری را دریافت کنید.
- اگر در حال حاضر پروتئین زیادی را از گوشت دریافت می کنید آن را به نصف یا $\frac{1}{3}$ آن مقدار تغییر دهید .
- سعی کنید در هفته یک یا دو روز را به رژیم گیاه خواری اختصاص دهید (استفاده از میوه های خشک شده یک انتخاب بسیار مناسبی است بخصوص در هنگام پیاده روی یا رانندگی)

• **مواد غذایی زیر حاوی میزان بالایی سدیم می باشند و باید از مصرف آنها به شدت پرهیز کرد:**

پنیر محلی، ماهی ساردین، ماهی تن، مارچوبه، لوبیا، زیتون، ژامبون، میگو، گیلان چیس، پاپ کورن با نمک

• **مواد غذایی که حاوی میزان بالایی پتاسیم می باشند شامل:**

شیر، ماهی سالمون، گوشت گاو، زردآلو، آووکادو، موز، توت فرنگی، کشمش، هندوانه، چغندر، بروکلی، کلم، هویج، پیاز