

افزایش فشار خون از بیماری‌های بسیار شایع جامعه می‌باشد که با توجه به عوارض جدی و کشنده‌ی آن مانند سکته‌ی قلبی و مغزی، نارسایی کلیوی و بدن‌بال آن دیالیز و پیوند کلیه و نیز صدمات غیرقابل برگشت چشم و نهایتاً کوری، سلامتی جامعه را شدیداً مورد تهدید قرار می‌دهد.

افزایش فشار خون به دو دسته‌ی اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود:

فشار خون اولیه: حدود ۹۰٪ موارد افزایش فشار خون را شامل می‌شود که سبک زندگی و فاکتورهای تغذیه‌ای نقش بسیار مهمی در ایجاد و تشدید آن دارد.

فشار خون ثانویه: معمولاً به دنبال نارسایی کلیوی، غدد درونی و اختلالات عروقی بروز می‌کند و باید بیماری اصلی درمان شود.



توصیه های غذایی بیماران مبتلا به فشارخون بالا:

- بطورکلی چاقی و افزایش فشارخون باهم دیده میشود بطوریکه ۷۰٪ افراد چاق دارای فشارخون بالا هستند لذا رسیدن به وزن ایده آل اهمیت زیادی در کاهش فشارخون دارد
- هر چقدر میانگین نمک مصرفی روزانه کمتر باشد، بهمان نسبت از افزایش فشارخون کاسته میشود. (بجای افزودن نمک به غذا از آبلیمو ترش تازه یا آب نارنج برای طعم دار کردن غذا استفاده نمایید)
- میوه ها بعلت داشتن ویتامین C برای فشارخون مناسب میباشند. سعی کنید میوه تازه و ترجیحاً با پوست مصرف کنید.
- برای پخت و پز بجای روش سرخ کردن از روش های بخارپز، آبپز یا کبابی کردن و یا پخت در فر استفاده کنید.
- حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی یا انواع ورزشهای هوازی روزانه باعث کاهش وزن و کنترل فشارخون و عوارض ناشی از آن میشود.
- تا حد امکان از فیبرهای غذایی (سبزیجات، حبوبات، سبوس گندم و جو) در تمامی وعده ها و میان وعده های خود مصرف نمایید زیرا باعث کنترل فشارخون و جلوگیری از اضافه وزن میشود.
- از استرس و فشارهای عصبی بپرهیزید زیرا باعث افزایش فشار خون و پرخوری میشود.

بایدهای تغذیه ای در بیماران با فشارخون بالا:

- استفاده از سبزیجات برگ سبز تیره از جمله کرفس-گوجه-کاسنی-کلم-خرفه-جعفری-کاهو-سیر و بامیه-ریحان-آویشن
- مصرف میوه های حاوی پتاسیم بالا مثل زردآلو-موز-خرما-آلو-کیوی-انگور-انار-توت سیاه-لیموترش-گریپ فروت-تمشک-پرتقال-توت فرنگی
- استفاده از نان های سبوسدار بدون نمک و جوش شیرین، برنج قهوه ای و ماکارونی سبوسدار
- استفاده از انواع روغن مایع از جمله روغن زیتون، کانولا (کلزا) و آفتابگردان
- استفاده از انواع ادویه ها و چاشنی هایی مثل زردچوبه، فلفل سبز، پیاز، آبلیمو و آبغوره بی نمک یا لیمو ترش تازه بجای نمک در غذا
- مصرف لبنیات از نوع کم چرب، کم نمک و پروبیوتیک
- استفاده حداقل هفته ای یکبار ماهی
- استفاده از حبوبات، تخم مرغ، مرغ و بوقلمون
- مصرف روزانه ۶-۸ لیوان آب

تغذیه در کنترل فشار خون بالا

بیمارستان شهید محمد منتظری

نجف آباد - اصفهان



واحد تغذیه

بهار ۱۴۰۰

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۰۲/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۱۰

کد: MH.BR.PE.GEN.۲۶۶

واحد آموزش به بیمار

خوراکی های گیاهی مفید در کنترل فشارخون بالا:

• سرکه انگبین (ترکیب عسل-سرکه و عرق نعنا)

• سیاه دانه ی آسیاب شده به همراه عسل

(یک قاشق چای خوری سیاه دانه ی آسیاب شده+یک قاشق

غذاخوری عسل)

• چای سبز (در دوران بارداری منع مصرف دارد)

• دمنوش بابونه (در دوران بارداری محدودیت مصرف دارد)

(یک یا دو فنجان در روز)

• دمنوش گل گاوزبان (در دوران بارداری منع مصرف دارد)

• دمنوش آویشن

• دمنوش چای ترش

• دمنوش لیمو عمانی

نباید های تغذیه ای در بیماران با فشارخون بالا:

• غذاهای کنسرو شده مثل کنسرو ماهی، لوبیا، بادمجان،

نخودفرنگی، زیتون شور، غذاهای فرآوری شده مثل

سوسیس و کالباس، رب گوجه، چیپس، پفک، پفیلا،

بیسکویت های شور، آجیل های بو داده و نمک سود شده،

خیارشور، ترشی ها

• عدم مصرف لبنیات پرچرب از جمله ماست چکیده-ماست

موسیر-شیر های محلی-دوغ محلی- پنیر خامه ای و شور

• عدم مصرف روغن های جامد

• عدم مصرف دل- قلوه- جگر و کله پاچه و امعاء و احشا

گوسفند-پوست مرغ و پوست ماهی

• عدم استفاده ی بیش از حد از ادویه جات مانند فلفل-

دارچین-زنجبیل

• عدم مصرف مواد غذایی حاوی کافئین مثل قهوه-کافی

میक्स-کاکائو-شکلات- چای سیاه پررنگ