

با تغذیه مناسب از فشار خون بالا پیشگیری کنید



سلامت بنابر تعریف سازمان بهداشت جهانی عبارت است از : رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی افراد که به ابعاد گسترده این تعریف، اهمیت این موهبت الهی هرچه بیشتر نمایان می گردد.

هفته سلامت فرصت مغتنمی است تا با بیان اهمیت جایگاه و نقش بسیار مهم سلامت و سهم آن در توسعه کشورها، بر مهمترین عامل تضمین دستیابی به سلامت که همانا مشارکت مردم و همراهی مجموعه های اجرایی می باشد تاکید گردد.

شعار هفته سلامت امسال با عنوان " فشارخون را جدی بگیریم " و روز دوم این هفته به نام " فشارخون و تغذیه سالم " نام گذاری شده است.

تعریف فشار خون :

پرفشاری خون (هایپرتانسیون) شایعترین مشکل کشورهای در حال توسعه است . با اینکه فشارخون بالا اغلب بدون نشانه است اما در صورت عدم درمان و مزمن شدن آن می تواند منجر به نارسایی قلب (سکته های قلبی) ، نارسایی مزمن کلیه، سکته های مغزی ، آسیب به چشمها و نهایتاً مرگ شود.

تغییر شیوه زندگی از راههای موثر پیشگیری و کنترل این بیماری محسوب می شود.

عوامل موثر بر پر فشار خون:

افزایش وزن، دریافت نمک زیاد، بی تحرکی ، سابقه خانوادگی، ابتلا به بیماری دیابت و مصرف الکل از جمله علل زمینه ساز بروز این بیماری می باشند.

عوامل موثر بر کنترل فشار خون:

کنترل وزن: از عوامل موثر بر افزایش فشارخون می توان به چاقی اشاره نمود . شیوع فشارخون بالا در افرادی که $BMI \geq 30$ دارند ، ۶-۲ برابر افراد با وزن طبیعی است . کاهش ۱۰ کیلوگرم وزن تحت نظر مشاور تغذیه در افراد چاق می تواند ۲۰-۵ میلی متر جیوه فشارخون را کاهش دهد.





کاهش مصرف نمک: ارتباط بین مصرف نمک و فشارخون با افزایش سن بیشتر می شود. محدود کردن مصرف نمک به کمتر از ۶ گرم در روز می تواند منجر به کاهش ۲-۸ میلی متر جیوه فشارخون شود.

تحرك و فعاليت بدنی: تحرك بدنی و ورزش نیز در صورتیکه به صورت منظم و روزانه حداقل ۳۰-۶۰ دقیقه انجام شود می تواند باعث کاهش ۲درصد میزان فشارخون شود.

توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از ابتلا به پرفشاری خون:



- کاهش وزن تحت نظر کارشناس یا متخصص تغذیه
- محدود کردن مصرف نمک به کمتر از ۶ گرم در روز و همان مقدار نیز از نوع نمک تصفیه شده یددار باشد.
- نمک سرسفره را حذف کنید.
- از مصرف چربیهای اشباع و کلسترول مانند چربیهای قابل رویت گوشت، پوست مرغ و ماهی، سسهای سفید، امعاء و احشاء، کله و پاچه در برنامه غذایی را کاهش دهید و از روغن زیتون، روغن سویا، روغن کلزا و روغن کنجد استفاده کنید.



- غذاها را در حجم کم و دفعات بیشتر مصرف نمایید.
- مصرف منابع کلسیم دار خصوصاً شیر و لبنیات کم چرب را افزایش دهید.
- از مصرف شیرینی، شکر، و نوشیدنی های حاوی شکر خودداری کنید.
- مصرف میوه ها و سبزی های کم کالری را جایگزین غذاهای پرکالری و چرب نمایید.
- چاشنی های کم چرب و ادویه جات معطر همراه سالاد میل نمایید.
- به جای سوسیس و کالباس از گوشت، مرغ و ماهی تازه استفاده کنید.
- استفاده از غذاهای شور مانند غذاهای کنسروی، همبرگر، چیپس، پفک، ماهی های شور و دودی، خیارشور، سویاسس، زیتون شور و سس کچاپ را به حداقل برسانید.
- مصرف غلات سبوسدار، برنج قهوه ای، ماکارونی سبوسدار، نانهای سبوسدار مانند نان سنگک یا نان جو، حبوباتی مانند عدس و لوبیارا به عنوان پروتئین گیاهی و منابع غنی فیبر را در برنامه غذایی افزایش دهید.
- استفاده از آجیل خام و بدون نمک و کنجد را در میان وعده ها در حد اعتدال بگنجانید.

- روزانه از میوه ها و سبزیهای حاوی پتاسیم مانند گریپ فروت، کدوخلوایی، پرتقال، موز، لوبیاسبز و.....) بیشتر استفاده کنید.
- در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه اعتدال را رعایت کنید.
- حداقل دو بار در هفته ماهی های غنی از امگا ۳ مانند ماهی تن، قزل آلا، ماهی آزاد و کپور مصرف کنید.
- مصرف مواد غذایی حاوی ویتامینهای گروه B ، اسیدفولیک، و ویتامین C را در برنامه غذایی افزایش دهید.
- مصرف منابع غذایی حاوی منیزیم مانند لوبیای سویا، غلات و حبوبات کامل، اسفناج، سیب و نیز می تواند در کاهش فشارخون تاثیر گذار باشد.
- غذاهای سنتی را با روش سالم طبخ نمایید. (کم چرب، کم نمک، آب پز، تنوری یا بخارپز)
- نقش برخی مواد غذایی مانند سیر نیز در پایین آوردن فشارخون به اثبات رسیده است .

تهیه و تنظیم

سحر اسماعیلی دورانی

کارشناس تغذیه معاونت امور بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی