

« نکات رفتاری و تغذیه ای برای بیماران فشار خونی »

- غذا ها را در حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنید.
 - از لبنیات کم چرب (روزانه 2 تا 3 واحد) استفاده کنید.
 - از عرق بیدمشک ، تخم شربتی و تخم کتان استفاده کنید.
 - مصرف غذاهای پر کالری، چربی ها و قندها را محدود نمایید.
 - غذاها را به صورت کم نمک (مصرف بیش از 3 گرم در روز مجاز نیست) مصرف کنید.
 - روغن هایی مایع و گیاهی مانند کنجد، کانولا، سویا و زیتون را جایگزین روغن های حیوانی و جامد نمایید.
 - با انجام فعالیت فیزیکی هوازی مناسب (حداقل روزی 30 دقیقه پیاده روی یا شنا و ..) وزن خود را کنترل کنید.
 - از مصرف سرخ کردنی ها خودداری کرده و تا حد امکان غذاها را بصورت آب پز ، بخار پز یا کباب پز مصرف کنید.
 - از مصرف مواد دخانی خودداری کنید. (مستقیم (توسط خودتان) یا غیر مستقیم (در معرض دود سیگار قرار گرفتن))
 - مصرف منابع غذایی حاوی منیزیم مانند لوبیای سویا، غلات و حبوبات کامل می تواند در کاهش فشارخون تاثیرگذار باشد.
 - در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند کولا، چای و قهوه، اعتدال را رعایت کرده و در حد امکان از چای ترش یا سبز استفاده کنید.
 - مغزها و دانه های گیاهی مثل پسته ، بادام و گردو حاوی مواد مغذی بی شماری هستند. می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره مند شوید.
 - هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید، کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی شما وارد خواهد آورد.
 - از مصرف چربی های اشباع مانند چربی گوشت قرمز و پوست مرغ پرهیز کنید و بجای آن حداقل دوبار در هفته ماهی های غنی از امگا 3 مانند ماهی آزاد و قزل آلا استفاده نمایید.
 - با اجتناب از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد، اعمال هضمی را بهبود بخشیده و از مصرف هر نوع نوشیدنی با غذا و در کنار غذای اصلی به دلیل تداخل در هضم خودداری کنید.
 - استفاده های از غذاهای شور و فرآوری شده مانند غذاهای کنسروی، سوسیس و کالباس و همبرگر، چیپس، پفک، ماهی های شور و دودی، خیارشور، سویا سس، زیتون شور و سس کچاپ رابه حداقل برسانید.
 - سعی کنید غذا را کامل بجوید و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج میل فرمایید و در حد امکان از میزان نگرانی های روزانه هر چه ممکن است بکاهید و شرایط سازگاری با محیط خود را فراهم کنید.
 - از رب انار آب غوره ، آب نارنج یا از ادویه جات مفیدی چون (زردچوبه- دارچین ، پودر سیر) یا به صورت خام و رنده شده کبهتر است در ناشتامصرف شود) و پیاز (نصف پیاز در روز) و همچنین آب لیموی تازه در وعده های غذایی استفاده کنید.
 - مصرف نان ها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس مثل نان لواش را به حداقل برسانید و از نان های سبوس دار مثل نان جو و نان سنگک استفاده کنید. (برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار و حبوباتی مانند عدس و لوبیا را نیز به عنوان پروتئین گیاهی و منابع غنی فیبر به نحو مناسبی در برنامه غذایی بگنجانید).
 - مصرف میوه و سبزیجات حاوی پتاسیم (سیب، گلابی ، آلو، زرد آلو، انگور ، سیب زمینی کباب شده، بروکلی، کدو سبز، قارچ ،هویج، گوجه فرنگی، گریپ فروت، پرتقال، موز، لوبیا و ...) را حتماً 2 تا 3 وعده برنامه غذایی خود داشته باشید. بعضی از سبزیجات مانند اسفناج و کرفس، سدیم بالایی دارند اگر فشار خون بالای کنترل نشده دارید در مصرف این دو نوع سبزی با احتیاط عمل کنید.
- ❖ با توجه به اینکه فشار خون بعنوان قاتل خاموش مشهور است لذا لازمست به مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش خود مراجعه نمائید تا ماهامه توسط مراقبین سلامت و هر سه ماه یکبار توسط پزشک معالج بویژه در زمستان (بدلیل تغییر در سبک زندگی نسبت به سایر فصول) نسبت به کنترل و مراقبت فشار خونتان اقدام نمایند.

➤ مرکز خدمات سلامت شهری شماره 1 تهیه و تدوین: ابراهیم محمودزاده- کارشناس بیماریها