



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی، درمانی تهران

بیمارستان فوق تخصصی گوش، حلق و بینی

امیر اعلم
واحد تغذیه

راهنمای تغذیه در کنترل فشار خون



همه افراد فشار خون دارند. فشار خون میزان نیرویی است که به جدار سرخرگها وارد می شود تا خون در سراسر بدن گردش پیدا کند. زمانی که فشار وارد شونده بر دیواره رگها و فشار جریان خون از یک حد نرمال و پذیرفته شده، بالاتر رود فشار خون بالا گفته می شود.. افراد دچار پرفشاری، نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند. نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک دهم قاشق چایخوری است، محدودیت مصرف نمک در رژیم غذایی آثار بسیار مفیدی در کنترل بیماری هیپرتانسیون دارد که شامل:

بهبود کفایت درمان طبی فشار خون، کم کردن دفع پتاسیم ناشی از مصرف داروهای مدر، برگشت هیپرتروفی (افزایش ضخامت) دیواره قلب، کاهش دفع پروتئین از ادرار، کاهش دفع کلسیم از ادرار، کاهش استئوپوروز، کاهش شیوع سرطان معده، کاهش شیوع سکتته می مغزی، کاهش شیوع آسم، کاهش شیوع آب مروارید می شود. استفاده از یک رژیم غذایی صحیح و اصلاح عادات غذایی زندگی نقش عمده ای در کنترل و پیش گیری از فشار خون بالا را دارد، فشار خون اگر از سطح $130/90$ میلی لیتر جیوه بالاتر رود می تواند باعث آسیب به اندام های بدن شود و در واقع یک عامل خطر برای سلامتی به حساب می آید.

استفاده از رژیم غذایی DASH

استفاده از رژیم غذایی DASH می تواند نقش بسیار کمک کننده ای در کنترل فشار خون داشته باشد، رژیم غذایی DASH غنی از میوه و سبزی می باشد که به طور طبیعی این رژیم، سدیم کمتر و پتاسیم بیشتری را تامین می کند.

پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. (مصرف ترکیبات و غذاهای حاوی پتاسیم (حدود 3500 mg/d کلسیم و منیزیم) « موز، زردآلو، انجیر، هلو، مرکبات از نظر پتاسیم کاملاً غنی هستند و لذا مصرف گریپ فروت انگور و آلو میوه هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب زمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی ها سرشار از پتاسیم هستند.

حبوبات نیز از این نظر غنی اند. میوه ها و سبزی ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. مرکبات، توت ها و سبزی های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند. دریافت کم این ویتامین با پرفشاری ارتباط دارد. مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشار خون می شود.



دریافت پایین کلسیم ریسک ابتلا به فشار خون 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 می توان به غلات سبوس دار، آجیل، اسفناج و شیر اشاره کرد که باعث کاهش فشار خون می شود. در صورتی که اضافه وزن داشته باشید کاهش وزن تاثیر مهمی در کاهش فشار خون شما دارد. رسیدن به وزن سلامت و حفظ آن می تواند به کنترل فشار خون کمک کند، پر خوری و عدم فعالیت بدنی از عوامل مهم در بروز چاقی می باشد.

گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می‌شود. برای معطر کردن گوشت می‌توان از سبزیهای معطر، ادویه‌ها و میوه‌ها استفاده کرد، به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم‌گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال می‌توان استفاده کرد

ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب هستند. می‌توان ماهی را با برگ‌بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه‌ها، مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک و سایر سبزی‌ها معطر کرد. ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل‌آلا و قباد چندین بار در هفته توصیه می‌شود.

سبزی‌های ریشه‌ای از قبیل سیب‌زمینی، همچین برنج، ماکارونی، رشته‌ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته‌ای دارای سدیم کم هستند و می‌توان به عنوان پایه‌ای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد. «دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند.

سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند. (مصرف سیر (۷/۲) گرم روزانه) و برخی داروهای گیاهی). افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی (سبزی‌ها و میوه‌ها حدود ۴۰۰ گرم روزانه).

کاهش مصرف چربی و خصوصاً چربیهای اشباع شده (جامد) و در صورت مصرف چربی، استفاده از چربیهای اشباع نشده (مثلاً روغن زیتون به علت دارا بودن چربی غیر اشباع، فشار خون را کاهش می‌دهد) و یا کاهش چربی‌های خون با تجویز دارو.

مصرف روغن ماهی و اسیدهای چرب **Omega ۳** توصیه می‌شود ۱۱۴ گرم ماهی، ۴ بار در هفته مصرف شود. محدودیت مصرف پروتئین در برخی موارد خاص مانند بیماریهای کلیه.

مصرف قند و شکر تصفیه شده در افزایش فشار خون می‌تواند مؤثر باشند در حالی که قندهای مرکب تمایل به کاهش فشار خون دارند. – از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگ‌ها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند.

– ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند. – سس‌ها، سوپ‌ها، قرص‌های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند سبب تشدید بیماری شود. – مصرف الکل با فشار بالا ارتباط داشته و می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.

– در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد.

– مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. افرادی که فشارخون آنها بالاتر از ۱۶ است به هیچ وجه به غذا نمک نزنند. مصرف سبزی کرفس، کنگر، ریواس، چغندر(لبو)، شلغم، هویج، اسفناج برای این افراد مضر است.

مصرف غذاهای فست فود را به دلیل چاشنی و نمک فراوان نامناسب دانست و رعایت در مصرف برنج و نشاسته هم می‌تواند در کاهش فشار خون مؤثر باشد.

جوانه گندم به دلیل داشتن پتاسیم و منیزیم زیاد باعث کاهش فشارخون بالا می‌شود. پتاسیم و منیزیم بر خلاف سدیم در کاهش فشار خون مؤثرند.

مصرف پسته برای پایین آوردن فشارخون مؤثر است همچنین پسته حاوی مقدار زیادی پروتئین گیاهی و پتاسیم و منیزیم است.

برگ زیتون حاوی ترکیباتی مؤثر در کاهش فشار خون است که می‌تواند به عنوان یک درمان کمکی مناسب برای کنترل خطر پیشرفت عوارض قلبی عروقی در بیماران مبتلا به پرفشاری خون استفاده شود.

آلو از افزایش فشار خون، بروز بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و بیماری‌های گوارشی پیشگیری می‌کند و به عنوان منبعی غنی از پتاسیم در کاهش فشار خون بالا مؤثر است روغن کنجد یکی از روغن‌های غیر اشباع و مفید برای بدن است این روغن نه تنها کلسترول خون را بالا نمی‌برد، بلکه آن را کاهش می‌دهد. کره کنجد فشار خون را کاهش می‌دهد. نوشیدن دو لیوان آب پرتقال در روز می‌تواند فشار خون را به میزان قابل توجهی پایین بیاورد و متعاقب آن، خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

– هندوانه حاوی یک نوع اسید آمینه است که عملکرد شریان‌ها را تقویت می‌کند و می‌تواند به کاهش فشار خون آتورت کمک کند

تداخل غذا و دارو

۱- کلستر آمین باعث کاهش جذب کلسیم، چربی، ویتامین های محلول در چربی، فولات و گلوکز همراه با آب یا شیر مصرف شود.

۲- تریامترین سبب ذخیره پتاسیم می‌شود. پس همزمان از مصرف منابع پر پتاسیم مثل موز، پرتقال، سبزیجات برگ سبز پرهیز کنید.

۳- لواستاتین برای افزایش باید بعد از غذا یا عصرانه مصرف شود. این دارو سبب کاهش جذب ویتامینهای محلول در چربی می‌شود.

۴- جمفیروزیل نیم ساعت قبل از غذا مصرف شود. ۵- اتنولول، پروپرانولول، متروپرولول دریافت این دارو با غذا سبب افزایش اثر دارو ها می‌شود. آتنولول را با آب پرتقال نخورید. جایگزین های پتاسیم و نمک مصرف نشود.

۶- آتورواستاتین، سیموستاتین، لووستاتین که با گریپ فروت مصرف نشود.

۷- آسپرین سبب کمبود ویتامین سی می‌شود فولات باید همراه آسپرین مصرف شود و محدودیت مصرف ادیه لازم است ۸- نیتروگلیسرین با آب و شکم خالی مصرف شود.

