زمان مطالعه: ۳:۳۰ (سه دقیقه و سی ثانیه)

فشارخون طبیعی شامل فشارخون مساوی یا کمتر از فشارسیستولی ۱۲۰ و فشارمساوی یا کمتر از دیاستولی ۸۰ می باشد.

فشار سیستولی ۱۲۰ تا ۱۳۹ و فشار دیاستولی ۸۰ تا ۸۹ پری هایپرتنشن(پیش فشارخون بالا) است.

فشار سیستولی ۱۴۰ تا ۱۵۹ و فشار دیاستولی ۹۰ تا ۹۹ مرحله اول فشارخون بالا و فشار سیستولی بیشتر مساوی ۱۶۰ و فشار دیاستولی بیشتر مساوی ۱۰۰ مرحله دوم فشارخون بالا می باشد.

فشار خون بالا می تواند سبب ایجاد عوارضی چون بیماری های قلبی و عروقی، بیماری های کلیوی و مغزی شود.

اصلاحات سبک زندگی برای پیشگیری از فشارخون بالا:

❖ **کاهش وزن:** درصورت وجود اضافه وزن یا چاقی بایستی وزن اضافی کاهش یابد.

خطر فشار خون بالا در افراد دارای اضافه وزن ۲ تا ۶ برابر بیشتر از افراد با وزن نرمال است.

❖ **کاهش سدیم رژیم غذایی:** باید میزان نمک غذا کاهش یابد و به جای طعم دادن غذا با نمک اضافی بهتر است از چاشنی هایی مانند آبلیمو و آبغوره جهت طعم دهی به غذا استفاده شود.

❖ **فعالیت جسمانی:** داشتن فعالیت جسمانی منظم مثل پیاده روی سریع به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز در اکثر ایام هفته می تواند کمک کننده باشد.

❖ **پتاسیم:** مصرف پتاسیم غذایی با فشارخون رابطه عکس دارد و باعث کاهش فشارخون می شود. مواد غذایی دارای پتاسیم بالا شامل مواد زیر است: مرکبات، کیوی، موز، سیب زمینی، گریپ فرود و...

❖ **کلسیم:** بالا بودن مصرف کلسیم از طریق لبنیات کم چرب به کاهش فشارخون می انجامد.

❖ **منیزیم:** بالا بودن منیزیم در رژیم غذایی یک فاکتور مهار فشارخون بالا است و فشارخون را کاهش می دهد. مواد غذایی حاوی منیزیم بالا شامل سبزی های برگ سبز، آجیل ها و غلات کامل می باشد.



❖ پروتئین سویا می تواند در کاهش فشار خون موثر باشد.

❖ **رژیم غذایی گیاهخواری:** افزایش مصرف موادغذایی گیاهی سبب کاهش فشارخون می شود. البته زیاده روی در مصرف مواد غذایی حیوانی به خصوص گوشت قرمز فشارخون را افزایش می دهد.

گروه های غذایی:

➢ نان و غلات: مصرف انواع نان های سبوسدار مانند نان سنگک و بربری سنتی، کاهش مصرف نان سفید و نان ساندویچی، مصرف برنج همراه با سبزیجات و حبوبات مانند عدس پلو، لوبیا پلو، سبزی پلو و شوید پلو.

➢ گوشت ها:

مصرف هفته ای ۲ بار ماهی، مصرف مرغ بدون پوست، مصرف گوشت قرمز بدون چربی ۲ تا ۳ بار در هفته.

➢ شیر و لبنیات:

مصرف انواع لبنیات کم چرب(یک و نیم درصد چربی) ۳ واحد در روز که هر واحد شامل یک لیوان شیر، یک کاسه ماست و یا دو لیوان دوغ است.

➢ سبزیجات:

افزایش مصرف سبزیجات مانند: کاهو، کرفس، اسفناج، سبزی خوردن، خیار، گوجه، کدو و...

➢ میوه ها:

مصرف میوه ها به میزان ۳ تا ۴ واحد در روز که هر واحد شامل یک عدد میوه متوسط مانند: سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، لیموشیرین، گلابی، موز و... یا نصف لیوان میوه کوچک است مانند: گوجه سبز، آلو، گیلاس، آلبالو و...

مصرف میوه بخصوص با پوست به علت بالا بودن سطح فیبر آن بهتر از آبمیوه می باشد.

در کسانی که قرص کاهنده فشار خون استفاده می کنند روزانه یک عدد گریپ فرود باعث کاهش بیشتر فشارخون می شود.

➢ چربی ها:

مصرف روغن های مایع بخصوص روغن کانولا و روغن زیتون برای پخت غذا و یا سالاد و مصرف روغن مخصوص سرخ کردن برای سرخ کردن غذاها.

مصرف انواع مغزها مانند پسته، بادام، گردو و...

➢ شیرینی ها:

مصرف انواع بیسکوییت ساقه طلایی جهت میان وعده، مصرف کیک های خانگی که کم چرب و کم شیرینی باشند، کاهش مصرف شیرینی، شکلات و نان خامه ای، کره، کله پاچه و روغن های حیوانی و جامد.

بهتر است موادغذایی زیر را از لیست برنامه غذایی خود حذف کنید یا تا آنجا که می توانید مصرف آنها را کاهش دهید:

سس مایونز، نوشابه، سوسیس، کالباس، فست فود ها، پفک، چیپس، مواد غذایی سرخ شده در حرارت های بسیار بالا و...

روزانه به میزان ۶ تا ۸ لیوان آب و سایر مایعات مصرف گردد.

منبع: تغذیه کراووس ۲۰۲۰

تغذیه و فشار خون بالا

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

بخش تغذیه و رژیم درمانی



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	تغذیه در فشار خون
تهیه کننده	محمدامین جعفری
سمت	کارشناس تغذیه
تاییدکننده	سمیه احمدی کارشناس ارشد تغذیه
سال تهیه	بهمن ماه ۱۴۰۱