

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری و درمان فشار خون :

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ های خونی که فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می رود اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است به هنگام استراحت نیز فشار خونس بالاتر از حد طبیعی است.

پیشگیری از بیماری فشار خون:

محدود کردن میزان مصرف سدیم و پیروی از یک رژیم غذایی سالم و ورزش میتواند باعث پیشگیری از این بیماری شود.

چاقی و اضافه وزن با فشار خون بالا ارتباط مستقیم دارد به طوری که کاهش ۱۰-۱۵ درصد از وزن بدن تاثیر موثری در پیشگیری از این بیماری دارد .

با اضافه کردن مواد غذایی زیر به رژیم غذایی خود از بالا رفتن فشار خون جلوگیری کنید :

پتاسیم : در برنامه غذایی روزانه از میوه ها ، سبزی ها ، حبوبات و غلات استفاده شود زیرا به دلیل وجود پتاسیم در این مواد غذایی نقش موثری در پیشگیری و درمان پرفشاری خون دارند و میوه ها و سبزی های حاوی پتاسیم بالا نظیر: (زردآلو ، هندوانه ، آب پرتقال ، گریپ فروت ، گوجه فرنگی ، موز ، سیب زمینی ، کدو سبز و قارچ)

منیزیم : انواع سبزیجات با برگ سبز تیره ، مغزها (از نوع خام و بی نمک)، حبوبات ، نان و غلات سبوس دار به علت داشتن مقادیر بالای منیزیم (که گشاد کننده عروق است) در کاهش فشار خون موثر است.

ویتامین C : بالا بودن مقدار ویتامین C در خون به معنای پایین بودن فشار خون است .از میوه ها و سبزی ها به عنوان میان وعده در محل کار استفاده کنید .

کلسیم : عنصر کلسیم نیز در کاهش فشار خون نقش دارد به طوری که به بیرون راندن سدیم از بدن کمک می کند. بنابراین دریافت کافی کلسیم از طریق شیر و فرآورده های لبنی کم چرب توصیه می شود.

میزان نمکی را که هنگام پخت به غذا اضافه می کنید را کاهش دهید و نمکدان را از سر سفره خود حذف کنید.

برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک ، از سبزیجات معطر و تازه ، لیمو ترش و آویشن استفاده نمائید.

برچسب های غذایی را بخوانید تا غذاهای کم نمک ، به خصوص غذاهای آماده کم نمک را پیدا کنید.

افراد مبتلا به فشار خون از مصرف مواد غذایی زیر پرهیز کنند :

مصرف غذاهای شور (گوشت های نمک سود شده ، کنسروی ، همبرگری ، سوسیس ، کالباس ، سبزی های کنسروی ، کراکرها ، چیپس ، پفک ، خیار شور ، ماهی های شور و دودی ، سوپ های آماده ، ترشی ، آجیل شور و نظایر آن ها) کاهش یابد.

مصرف مواد حاوی جوش شیرین را کاهش دهید.

برخی از سبزیجات مانند: اسفناج ، کرفس ، ریواس و شلغم حاوی سدیم زیادی هستند بنابراین در افراد مبتلا به فشار خون باید کاهش یابد.

مواد حاوی کافئین از قبیل : چای ، قهوه ، نوشابه و شکلات سبب افزایش فشار خون میشود.

علائم شایع فشار خون بالا :

بسیاری از افرادی که دچار فشار خون بالا هستند احساس بیماری ندارند و حال عمومی آن ها خوب است فقط در مواردی که فشار خون خیلی بالا می رود ، سردرد و گاهی تنگی نفس و خونریزی از بینی رخ می دهد.

علائم سردرد، سرگیجه ، خواب آلودگی ، گیجی ، کرختی و مورمور شدن در دستها و پاها مربوط به بالا رفتن فشار خون به طور بحرانی است.

منبع: تغذیه درست، درمان بدون دارو—(دکتر جلال عصار) ، رژیم درمانی کراوس

گردآوری: شبیم اسلامی—کارشناس تغذیه