



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی قائم (عج)
واحد آموزش بیمار و خانواده

رژیم غذایی مناسب برای افراد با فشار خون بالا



ویژه بیمار و خانواده

تاریخ ویرایش: دی ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: دی ۱۴۰۶

کد بازنگری: ۰۰۷



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی
بیمارستان قائم (عج) اتاق ۴ با کادری مجرب همه روزهای هفته از
ساعت ۹ تا ۱۲ بصورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات شما
می‌باشد.



مددجو و همراه گرامی

با شناسه پیگیری که در خلاصه پرونده یا برگه آزمایش
است می‌توانید کلیه آزمایشات معوقه را از طریق آدرس
زیر پیگیری کنید.

<https://labresult.mums.ac.ir/>

منبع:

1. <https://medlineplus.>
2. <https://www.clinicalkey.com>



- مواد غذایی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع را محدود کنید؛ برخی از این مواد زرده تخم مرغ، پنیر، شیر، خامه، بستنی، کره و گوشت چرب می‌باشد.
- سعی کنید به سالم‌ترین شیوه، غذای خودتان را طبخ کنید (آب پز، بخارپز).
- از غذاهای پر فیبر محلول استفاده کنید، برخی از این مواد عبارتند از: جو، سبوس، لپه و عدس، لوبیا، جگر سفید و سیاه و برنج قهوه ای.

چراغ راهنما

انرژی	۷۱ kcal
قند	۰ g
چربی	۷/۲ g
نمک	۰/۳ g
اسیدهای چرب ترانس	۰ g
پروتئین	۲ g

اندک ■ متوسط ■ زیاد ■

رعایت نکات زیر را فراموش نکنید:

- ♦ کاهش مصرف نمک
- ♦ رعایت رژیم غذایی متعادل توصیه شده
- ♦ پرهیز از استعمال دخانیات
- ♦ ثابت نگه داشتن وزن ایده آل
- ♦ پرهیز از مصرف الکل
- ♦ فعالیت بدنی منظم



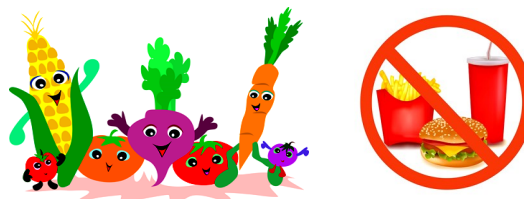
- خودداری از مصرف غذای سرخ شده و محصولات فرآوری شده (نیمه آماده یا کنسروها)
- مصرف روغنهای سالم (روغن مایع آفتابگردان، زیتون، کنجد و روغن کلزا)
- مصرف کمتر گوشت قرمز و جایگزینی مصرف گوشت های سفید (مرغ و ماهی) و سویا جهت تأمین پروتئین مورد نیاز بدن
- از آجیل بدون نمک و حبوبات استفاده کنید.



و توصیه های آخر ...

- به برچسب مواد غذایی دقت کنید و از خرید محصولات حاوی کلمات هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه خودداری کنید، این مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و با ترانس بالا هستند.

- مواد غذایی غنی از پتاسیم: سیب زمینی، حبوبات، ماست، موز، ماهی، آلو، شیر
- مواد غذایی غنی از منیزیم: تخمه کدو، خرما، لوبیا، موز، اسفناج، شیر، گردو، کنجد، زردآلو
- مواد غذایی غنی از کلسیم: بادام، کنجد، پرتقال، لبنیات، سویا، انجیر خشک، کلم بروکلی



در صورتی که به بیماریهای کلیوی مبتلا هستید، قبل از مصرف مقادیر بالای پتاسیم با پزشک خود مشورت کنید.



لطفاً به نکات ذیل توجه فرمایید:

- هر روز از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.
- این مواد منابع سرشار از پتاسیم و فیبر می باشند.
- خودداری از مصرف روغن های جامد
- خودداری از مصرف بیش از حد زرده تخم مرغ و محصولات لبنی پرچرب

مددجوی گرامی؛ این برگه شامل نکاتی در رابطه با آشنایی با رژیم غذایی مناسب برای افراد با فشار خون بالا می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده، هر چه سریعتر سلامت خود را بازیابید.



آیا تا به حال با اصطلاح رژیم دَش (DASH)

برخورد کردید؟

اصطلاح دَش (DASH) به معنی رویکردهای تغذیه ای جهت توقف فشارخون بالا است. این رژیم بر مقدار غذا، خوردن انواع مواد غذایی و دریافت مقدار مناسب مواد مغذی تأکید دارد.

این اصطلاح یک رویکرد مادام العمر برای رژیم غذایی سالم است که برای کمک به درمان و یا جلوگیری از فشار خون بالا استفاده می شود.

رژیم DASH شامل چه مواردی است؟

- محدودکردن مصرف نمک، چربی اشباع (روغن جامد) و سایر چربی ها
- تأکید بر مصرف میوهجات، سبزیجات، شیر و محصولات لبنی بدون چربی یا کم چرب
- مصرف تمامی حبوبات، ماهی، مرغ و آجیل
- محدودیت در مصرف گوشت قرمز، شیرینیجات، نوشابه، شکر اضافی و یا شیرین کننده ها