



*استفاده از منابع خوب پروتئین (ماهی-مرغ پوست کنده و

سویا)

ترک الکل و سیگار:

افراد الکلی در خطر بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا میباشند.

سیگار کشیدن در طول روز باعث بالا ماندن فشارخون به طور

مدام میشود. استنشاق دود سیگار هم می تواند باعث ابتلا به

بیماریهای قلبی و افزایش فشارخون افراد گردد.

قطع مصرف کافئین:

نقش مصرف کافئین بر روی فشار خون کاملاً معلوم نیست.

نوشیدن نوشیدنی های کافئین دار می تواند بطور موقت و یا

دائم فشار خون را افزایش دهد.

کاهش استرس:

استرس و اضطراب باعث افزایش فشارخون میشود. اگر نمی

توانید عوامل استرس زا را از بین ببرید پس از راههای کنار

آمدن با استرس استفاده کنید: مثل: عبادت-تنفس عمیق-ماساژ-

یوگا -مدیتیشن. اگر هیچکدام از این راهها کافی نبود باید به

یک مشاور مراجعه کرد.



کاهش وزن و اندازه دور کمر:

فشار خون با افزایش وزن افزایش می یابد. کاهش ده

درصد از وزن اضافه منجر به کاهش فشار خون در شما می

شود. در کنار کاهش وزن، باید سایز دور کمر خود را نیز

کاهش داد. حمل زیاد در اطراف کمر خطر افزایش فشار

خون را در پی دارد. دور کمر بیشتر از ۱۰۲ سانتیمتر در

مردان و ۸۸ سانتیمتر در زنان خطر افزایش فشار خون را

به همراه دارد.

ورزش کردن:

فعالیت جسمانی منظم حداقل ۳۰-۶۰ دقیقه در بیشتر

روزهای هفته می تواند به کاهش وزن کمک کند.

داشتن رژیم غذایی سالم:

یک رژیم غنی از غلات کامل، میوه، سبزیجات و لبنیات کم

چربی و عدم استفاده از چربی های اشباع و کلسترول می

تواند فشارخون را کاهش دهد. بعضی از اجزای این رژیم

غذایی شامل:

*اضافه کردن یک بشقاب سبزیجات در وعده های ناهار و

شام

*استفاده از میوه به عنوان میان وعده

*استفاده از چاشنی بدون چربی و یا کم چربی

*استفاده از لبنیات و گوشت کم چرب

*استفاده از میان وعده های سالم مثل آجیل، کشمش و

مویز، پاپ کورن (ذرت بو داده)

*کاهش مصرف نمک

*استفاده از نان سبوس دار

توصیه های تغذیه ای در فشارخون

- ۱) مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگر، سوسیس و کالباس، چیپس، پفک، خیارشور، سوپ، های آماده، ترشی و آجیل های شور) کاهش یابد.
- ۲) باتوجه به نقش پتاسیم در کنترل فشارخون مصرف سبزیجات و میوه ها را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. (خربزه، طالبی، گوجه فرنگی، موز، اسفناج، پرتقال، کیوی، زردآلو)
- ۳) دریافت کافی منابع منیزیم مثل انواع سبزی و میوه، مغزها، حبوبات، نان سبوس دار، انواع جوانه ها
- ۴) شیر و لبنیات به صورت بدون چربی یا کم چرب استفاده شوند.
- ۵) از مصرف غذاهای پرچرب خودداری شود و روغن کنجد، سبوس برنج، زیتون و کانولا جای سایر روغن ها را بگیرد.
- ۶) مصرف گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، زرده تخم مرغ، چربی حیوانی، روغن های جامد، کره، خامه، کله پاچه، تنقلات و شیرینی جات، دل و جگر و قلوه و مغز محدود شوند.
- ۷) در میان وعده ها از آجیل خام و میوه و سبزی بیشتر استفاده شود.
- ۸) منابع غذایی امگا ۶ بیشتر مصرف شوند (ماهی، گردو، جوانه گندم، بادام و...) بین ۳-۵ بار در هفته

- ۹) سبزیجاتی مثل هویج، اسفناج، کرفس و شلغم، چغندر، برگ سبز چغندر و کنگر به دلیل داشتن سدیم بالا محدود شوند.
- ۱۰) تا حد امکان از مصرف غذا بیرون از خانه (در رستوران ها و...) خودداری شود.
- ۱۱) پیاده روی آرام و طولانی مدت (روزانه ۴۵ دقیقه) داشته باشید.
- ۱۲) در صورت داشتن اضافه وزن و چاقی حتما کاهش وزن صورت گیرد.
- ۱۳) مصرف سیر و پیاز می تواند کمک کننده باشد.

توصیه های غذایی در بیماران قلبی عروقی

- ۱) از مصرف چربی هایی مثل (پیه، دنبه، کله پاچه، کره، روغن های حیوانی و نباتی جامد، گوشت قرمز و پرچرب، دل و جگر، قلوه، مغز، ماست و شیر و پنیر پرچرب، سرشیر، خامه) خودداری شود.
- ۲) کمتر نمک بخورید (غذاهای فرآوری شده و کنسروی، چیپس، پفک، کالباس و سوسیس)
- ۳) میزان انرژی دریافتی از غذا را کاهش دهید و در صورت داشتن اضافه وزن حتما به وزن نرمال برسید.
- ۴) مصرف میوه (به جز نارگیل به دلیل داشتن چربی های مضر) و سبزی (انواع کلم، کاهو، فلفل دلمه، هویج، کدو، کدو تنبل) را در میان وعده ها و وعده های اصلی افزایش دهید.
- ۵) از حبوبات به جای گوشت قرمز استفاده کنید.

- ۶) از نان های سبوس دار (نان سنگک، بربری، نان جو و...) به جای نان سفید استفاده کنید.
- ۷) لبنیات در رژیم غذایی باید بدون چربی یا کم چرب باشند. از منابع امگا ۳ (گردو، ماهی، جوانه گندم، لوبیای سویا) بیشتر استفاده شود و به ۲-۵ بار در هفته برسد.
- ۹) از روغن های غیر اشباع و غیر ترانس مانند زیتون کانولا (به جای سایر روغن ها استفاده شود.
- ۱۰) مصرف سیگار و الکل به دلیل افزایش کلسترول خون باید حذف شود.
- ۱۱) نوشابه ها، استیک ها و شیرینی جات محدود شوند.
- ۱۲) حداقل روزانه ۴۵ دقیقه پیاده روی آرام داشته باشید.
- ۱۳) میزان مصرف قندهای ساده مثل شکر، عسل، قند معمولی، مربا، انواع بیسکویت و کیک و... محدود شود.
- ۱۴) مصرف چای، قهوه، فلفل تند، شکلات بدلیل افزایش ضربان قلب باید محدود شود.
- ۱۵) مصرف استرول های گیاهی مثل روغن ذرت و سویا به دلیل کاهش کلسترول خون می تواند کمک کننده باشد.
- اگر مشکل فشار خون بالا دارید و دنبال راههایی برای کنترل فشارخونتان می گردید بعد از اجرای دستورات پزشکتان انجام تغییراتی در سبک زندگی در درمان و کنترل فشار خون نقش مهمی ایفاء می کند. اگر پزشک شما تشخیص دهد شما نیاز به مصرف دارو دارید نباید از مصرف آن خودداری کنید یا در صورت استفاده از داروهای ضد فشار خون نباید خودسرانه آن را قطع کرد.