



آموزش به بیمار

رژیم غذایی برای افراد با فشار خون بالا



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد
واحد آموزش

و توصیه های آخر ...

۱. به برچسب مواد غذایی دقت کنید و در صورت وجود کلمات هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه از خرید این محصولات خودداری کنید، این مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و با ترانس بالا هستند.
۲. مصرف مواد غذایی سرخ شده و یا فرآوری شده را محدود کنید.
۳. 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 می باشد.
۴. سعی کنید به سالم ترین شیوه غذای خودتان را طبخ کنید. (آبپز، بخارپز و ...)
۵. از غذاهای پر فیبر محلول استفاده کنید، برخی از این مواد عبارتند از: جو، سیوس، لپه و عدس، لوبیا، جگر سفید و سیاه و برنج قهوه ای.
۶. از غذاهای فست فود استفاده نکنید و قبل از خرید محصولات غذایی حتما به برچسب آن ها دقت کنید.



منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



• در هنگام انتخاب چربی ها، روغن های غیراشباع مانند زیتون را انتخاب کنید.



• از پروتئین در حد معمول استفاده کنید، نه کمتر و نه بیشتر. ماهی، مرغ بدون پوست، سویا از بهترین منابع پروتئین است.



• روزانه از آجیل های بدون نمک و حبوبات استفاده کنید.



• ۵۵٪ از کالری روزانه ی خود را از کربوهیدرات ها تامین کنید.



• از مواد غذایی حاوی گندم مانند آرد و ماکارونی استفاده کنید.

**در صورتی که به بیماری های کلیوی مبتلا هستید،
قبل از مصرف مقادیر بالایی از پتاسیم با پزشک خود
مشورت کنید.**

پس از شروع رژیم DASH، بعلت کاهش
لیپوپروتین با چگالی پایین LDL (یا چربی بد)
و سطح کلسترول، خطر ابتلا به بیماریهای
قلبی کاهش می یابد.

بیمار گرامی، لطفا به نکات ذیل توجه فرمایید



• هر روز از میوه و سبزیجات تازه
استفاده کنید. آن ها منابع سرشار
از پتاسیم، فیبر، و یا هر دو آن ها
می باشد.

• چربی های اشباع شده مواد غذایی را به کمتر از ۶
درصد از کالری روزانه کاهش دهید و چربی کل را به
کمتر از ۲۷ درصد از کالری روزانه تقلیل دهید.
محصولات لبنی کم چرب برای کاهش فشار خون
بسیار سودمند است.

رژیم DASH شامل موارد زیر است:

- محدود کردن مصرف نمک، چربی اشباع شده،
کلسترول و چربی
- تأکید در مصرف میوه جات، سبزیجات، شیر
بدون چربی یا کم چربی و محصولات لبنی
- مصرف تمامی حبوبات، ماهی، مرغ(ماکیان) و
آجیل
- محدودیت در مصرف گوشت قرمز، شیرینی
جات، نوشابه، شکر اضافی و یا شیرین کننده در
رژیم غذایی
- مصرف زیاد پتاسیم، منیزیم و کلسیم و فیبر



برای کاهش فشار خون، از رژیم غذایی DASH پیروی نمایید.

بیمار عزیز

امید است با مطالعه این پمفلت و تغییر رژیم غذایی
خود از عوارضی که ممکن است به دنبال فشار خون
بالا برای شما پیش آید، جلوگیری شود.



تا به حال با اصطلاح رژیم DASH برخورد کردید؟

اصطلاح DASH به معنی « رویکردهای تغذیه ای
جهت توقف فشارخون بالا » است .

