

بیماری پر فشاری خون یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی در کشورها ی پیشرفته در حال توسعه است که در صورت درمان نشدن موجب بروز بیماریهای قلبی عروقی می شود که بعنوان دومین عامل مرگ و میر در جهان است و ۴/۴ در صد از کل بار بیماریها نیز به فشار خون بالا نسبت داده می شود .

سگته مغزی، بیماریهای قلبی ، نارسایی کلیوی و سایر بیماریها تنها به افرادی که فشار خون بالا دارند محدود نمی شود بلکه در افرادی که فشار خون آنها کمی بالاتر از حد طبیعی است نیز بروز می کند . پر فشاری خون از هر سنی ممکن است شروع شود ولی بیشتر از دوره میانسالی یا سالمندی آغاز می شود .

عواملی که فشار خون را بالا می برد :

از عوامل موثر در بروز فشار خون بالا میتوان به استرس ، چاقی ، کم تحرکی ، سوابق فامیلی

مصرف دخانیات ، بیماریهای کلیوی و هورمونی ، تغذیه نامناسب و سالمندی اشاره کرد .

اگر چه داروهایی برای درمان پر فشاری خون در دسترس است اما تحقیقات نشان داده اند که با اصلاح شیوه زندگی از جمله رژیم غذایی میتوان به درمان این بیماری کمک کرد یا آن را به تأخیر انداخت .

بیشتر از نمک مصرفی ما به غذای سفره یا آب مورد نیاز برای پخت غذا اضافه نشده است بلکه نمک در مرحله فرآوری به خصوص به غذاهای تجارتي اضافه می شود بسیاری از فرآورده های غلات از قبیل بیسکویت و کیک ها دارای مقداری سدیم هستند ولی مصرف کنندگان به دلیل طعم شیرین آنان متوجه نمی شوند پژوهش ها نشان داده اند که پتاسیم هم در پیشگیری و هم در درمان پر فشاری خون موثر است همچنین منیزیم یک عنصر مهم در جلوگیری از انقباض عضلات صاف رگ ها به شمار می رود از این رو

به عنوان گشاد کننده عروق می تواند در تنظیم فشار خون ایفای نقش کند .

۲ توصیه کلیدی :

\* مصرف غذاهای شور ( گوشت نمک سود شده ، کنسروی ، همبرگری ، سوسیس و کالباس ، سبزی های کنسرو شده ، کراکرها ، چیپس - پفک و خیارشور ، ماهی های شور و دودی ، سوپ های آماده ، ترشی ، آجیل و ... ) کاهش یابد .  
\* با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان پر فشاری خون در برنامه غذایی روزانه از میوه ها ، سبزی ها ، حبوبات و غلات استفاده شود .  
زردآلو ، گوجه فرنگی ، هندوانه ، موز ، سیب زمینی ، آب پرتقال ، گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند .

\* دریافت مقادیر مناسبی منیزیم ( به عنوان گشاد کننده عروق ) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره ، مغزها ، حبوبات ، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود .

## تغذیه و فشار خون

امور بیماریهای خاص معاونت درمان

دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



روزانه کاهش یابد .

\* به جای مصرف چپس از مغزها ، ماست کم چرب ، ذرت بدون نمک و کره و انواع سبزی خام استفاده شود .

\* ماهی هایی مانند قزل آلا ساردین . خال مخالی - شاه ماهی منابع غنی امگا ۳ کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند .

\* مصرف بعضی از سبزی های حاوی مقادیر زیاد سدیم مانند اسفناج کرفس ریواس و شلغم در افراد مبتلا به فشار خون بالا کاهش یابد .

\* تا حد امکان از مصرف غذا در رستوران ها پرهیز شود زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده میشود .

\* بجای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک یا سیر ، لیمو ترش و نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شد .

\* عنصر کلسیم نیز در کاهش فشار خون نقش دارد . بنابراین دریافت کافی کلسیم از طریق مصرف منابع غذایی آن به ویژه شیر و فرآورده های لبنی کم چرب توصیه می شود .

\* بدلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون مصرف سبزی ها و میوه ها در غذای اصلی و میان وعده ها توصیه می شود .

\* با توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل پر فشاری خون مناسب است بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه و کره باید کمتر مصرف شوند و بجای آنها روغن گیاهی مانند ذرت و آفتابگردان استفاده شوند .

\* مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول ( گوشت قرمز ، لبنیات پر چرب ، زرده تخم مرغ ، چربی های حیوانی ، مارگارین ، روغن های جامد ، کره ) در برنامه غذایی