

رژیم غذایی در افراد فشار خون بالا

افرادی که فشارخون آنها بالاتر از ۱۶ است به هیچ وجه به غذا نمک نزنند. مصرف سبزی کرفس، کنگر، ریواس، چغندر(لبو)،شلغم، هویج، اسفناج برای این افراد مضر است

همه افراد فشار خون دارند.فشار خون میزان نیرویی است که به جدار سرخرگها وارد می شود تا خون در سراسر بدن گردش پیدا کند.زمانی که فشار وارد شونده بر دیواره رگها و فشار جریان خون از یک حد نرمال و پذیرفته شده، بالاتر رود فشار خون بالا گفته می شود..

افراد دچار پرفشاری، نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند.نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک دهم قاشق چایخوری است محدودیت مصرف نمک (کم کردن نمک در رژیم غذایی، حدود ۶ گرم نمک طعام یا ۲/۴ گرم سدیم روزانه) مقادیر بیشتر نمک فقط در شرایط آب و هوایی گرم یا در طول شیردهی لازم است. در این موارد یک قاشق چایخوری نمک کافی خواهد بود.

محدودیت مصرف نمک در رژیم غذایی آثار بسیار مفیدی در کنترل بیماری هیپرتانسیون داردکه شامل: بهبود کفایت درمان طبی فشار خون،کم کردن دفع پتاسیم ناشی از مصرف داروهای مدر ، برگشت هیپرتروفی (افزایش ضخامت) دیواره قلب ،کاهش دفع پروتئین از ادرار،کاهش دفع کلسیم از ادرار ،کاهش استئوپوروز ،کاهش شیوع سرطان معده ،کاهش شیوع سکتة ی مغزی ،کاهش شیوع آسم ،کاهش شیوع آب مروارید می شود

پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می تواند به کاهش فشارخون کمک کند. (مصرف ترکیبات و غذاهای حاوی پتاسیم (حدود ۳۵۰۰ mg/d کلسیم و منیزیم) « موز، زردآلو، انجیر، هلو، مرکبات از نظر پتاسیم کاملاً غنی هستند و لذا مصرف گریپ فروت انگور و آلو میوههایی سرشار از پتاسیم هستند و سیبزمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجهفرنگی و سبزیها سرشار از پتاسیم هستند.

حبوبات نیز از این نظر غنی اند. میوهها و سبزیها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند.در مطالعات مقایسه‌ای میان گیاهخواران با افراد غیرگیاهخوار، مشاهده شده است که متوسط فشارخون گیاهخواران کمتر است.یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاهخواران دانسته‌اند. « مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند . دریافت کم این ویتامین با پرفشاری ارتباط دارد.

مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشارخون می‌شود. « گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می‌شود. برای معطر کردن گوشت می‌توان از سبزیهای معطر، ادویه‌ها و میوه‌ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال می‌توان استفاده کرد.

« ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب هستند. می‌توان ماهی را با برگ‌بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه‌ها، مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک و سایر سبزی‌ها معطر کرد. ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل‌آلا و قباد چندین بار در هفته توصیه می‌شوند.

« سبزی‌های ریشه‌ای از قبیل سیب‌زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته‌ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته‌ای دارای سدیم کم هستند و می‌توان به عنوان پایه‌ای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد. « دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند.

« سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند. (مصرف سیر $2/7$ گرم روزانه) و برخی داروهای گیاهی). افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی (سبزی‌ها و میوه‌ها حدود 400 گرم روزانه). کاهش مصرف چربی و خصوصاً چربیهای اشباع شده (جامد) و در صورت مصرف چربی، استفاده از چربیهای اشباع نشده (مثلاً روغن زیتون به علت دارا بودن چربی غیر اشباع، فشار خون را کاهش می‌دهد) و یا کاهش چربی‌های خون با تجویز دارو.

مصرف روغن ماهی و اسیدهای چرب $3(n\ 3\Omega)$ غیراشباع (البته ماهی‌های آبهای آزاد دارای این خواص هستند). توصیه می‌شود 114 گرم ماهی، 4 بار در هفته مصرف شود.

محدودیت مصرف پروتئین در برخی موارد خاص مانند بیماریهای کلیه.

به نظرمی رسد مصرف قند و شکر تصفیه شده در افزایش فشار خون مؤثر باشند در حالی که قندهای مرکب تمایل به کاهش فشار خون دارند. مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها مانند ویتامین C که باعث بهبود اتساع عروق می‌شوند ولی به نظر نمی‌رسد مصرف ویتامین E در کاهش فشار خون مؤثر باشد. مصرف کم قهوه، چنانچه هولتر مانیتورینگ فشار خون (ثبت فشار خون 24 ساعته با دستگاه) در منزل، نشان دهنده ی حساسیت فشار خون بیمار به قهوه باشد باید افراد مبتلا به بیماری افزایش فشار خون از مصرف قهوه و ترکیبات حاوی کافئین

خودداری نمایند. املاح مؤثر دیگر بر فشارخون عبارتند از منیزیوم و سرب. تماس دراز مدت با سرب باعث افزایش فشار خون می شود و یک نسبت معکوس بین میزان منیزیوم دریافتی از طریق رژیم غذایی با فشار خون وجود دارد.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

- از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند.

- ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند.

- سس‌ها، سوپ‌ها، قرص‌های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.

- مصرف الکل با فشار بالا ارتباط داشته و می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.

- در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد.
- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

افرادی که فشارخون آنها بالاتر از ۱۶ است به هیچ وجه به غذا نمک نزنند. مصرف سبزی کرفس، کنگر، ریواس، چغندر (لبو)، شلغم، هویج، اسفناج برای این افراد مضر است

مصرف غذاهای فست فود را به دلیل چاشنی و نمک فراوان نامناسب دانست و رعایت در مصرف برنج و نشاسته هم می‌تواند در کاهش فشار خون موثر باشد.

جوانه گندم به دلیل داشتن پتاسیم و منیزیم زیاد باعث کاهش فشارخون بالا می‌شود. پتاسیم و منیزیم بر خلاف سدیم در کاهش فشار خون موثرند

- محققان در یک پژوهش جدید دریافته‌اند که مصرف پسته برای پایین آوردن فشارخون موثر است پسته با کاهش روند جذب کربوهیدرات‌ها در بدن می‌تواند فشارخون را پایین بیاورد. همچنین پسته حاوی مقدار زیادی پروتئین گیاهی و پتاسیم و منیزیم است.

- برگ زیتون حاوی ترکیباتی موثر در کاهش فشار خون است که می‌تواند به عنوان یک درمان کمکی مناسب برای کنترل خطر پیشرفت عوارض قلبی عروقی در بیماران مبتلا به پرفشاری خون استفاده شود.
- آلو از افزایش فشار خون، بروز بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و بیماری‌های گوارشی پیشگیری می‌کند و به عنوان منبعی غنی از پتاسیم در کاهش فشار خون بالا مؤثر است

- روغن کنجد یکی از روغن‌های غیر اشباع و مفید برای بدن است این روغن نه تنها کلسترول خون را بالا نمی‌برد، بلکه آن را کاهش می‌دهد. کره کنجد فشار خون را کاهش می‌دهد. گفتنی است کنجد با همه خواصی که دارد برای معده ضعیف مناسب نیست، زیرا هضم آن سنگین است. این گونه اشخاص باید آن را با عسل یا سرکه بخورند.

- - نوشیدن دو لیوان آب پرتقال در روز می‌تواند فشار خون را به میزان قابل توجهی پایین بیاورد و متعاقب آن، خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

- هندوانه حاوی یک نوع اسید آمینه است که عملکرد شریان‌ها را تقویت می‌کند و می‌تواند به کاهش فشار خون ائورت کمک کند

- خوردن مقادیر زیادی سبزیجات و میوه‌های سرشار از پتاسیم مانند موز و پرتقال برای مبتلایان به فشار خون بالا مفید است.