

افزایش فشار خون از بیماریهای بسیار شایع جامعه می‌باشد که با توجه به عوارض جدی و کشنده آن مانند سکت قلبی و مغزی، نارسائی کلیوی و بدنبال آن دیالیز و پیوند کلیه و نیز صدمات غیرقابل برگشت چشم و نهایتاً کوری، سلامتی جامعه را شدیداً مورد تهدید قرار می‌دهد.

افزایش فشار خون به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود. فشار خون ثانویه معمولاً به دنبال نارسائی‌های کلیوی، غدد درونی و اختلالات عروقی بروز می‌کند و باید بیماری اصلی درمان شود و فشار خون اولیه که حدود ۹۰ درصد موارد افزایش فشار خون را شامل می‌شود، دلیل خاصی برای آن وجود ندارد و فاکتورهای تغذیه‌ای نقش بسیار مهمی در ایجاد و تشدید آن دارند.

چند نکته در مورد افزایش فشار خون

- چاقی و افزایش فشار خون غالباً با هم دیده می‌شود بطوری که ۷۰ درصد افراد چاق دارای فشار خون بالا هستند. لذا رسیدن به وزن ایده‌آل اهمیت

زیادی در کاهش فشار خون دارد.

- هر قدر میانگین نمک طعام مصرفی روزانه کمتر باشد، به همان نسبت از افزایش فشار خون کاسته می‌شود.

- در صورتی که افزایش فشار خون جنبه ارثی داشته باشد، عوامل محیطی، اقتصادی و روانی و خصوصاً افراد در مصرف نمک سبب ظهور افزایش فشار خون می‌شود.

- فشار خون در کسانی که نمک طعام زیادی مصرف می‌کنند، با بالا رفتن سن بیشتر می‌شود.

چه بفوریم؟

- مصرف میوه‌جات و سبزیجات تازه فراوان.

- مصرف ماهی حداقل هفته‌ای یک بار.

- استفاده از گوجه فرنگی بجای رب گوجه در غذا

- بجای نمک در غذا، از چاشنی‌هایی نظیر فلفل

- سبز، پیاز، آبلیمو و آبغوره بی‌نمک یا لیمو ترش تازه استفاده کنید.

- استفاده از روغن مایع (ذرت، آفتابگردان).

- در فشار خون بسیار بالا، شیر به میزان کم مصرف شود (بهتر است بجای شیر، ماست استفاده شود).
- برای مصرف پنیر، آن را در آب نگهدارید و آب آن را دور بریزید تا از میزان شوری آن کم شود.
- زرده تخم‌مرغ در هفته حداکثر ۲ عدد مصرف شود.

چه نفوریم؟

- غذاهای چرب و سرخ کرده.

- انواع شور مثل خیارشور، کلم‌شور و ...

- غذاهای کنسرو شده مثل کنسرو ماهی، لوبیا،

- بادمجان، نخود فرنگی و غیره.

- انواع سس مثل سس مایونز و سس گوجه‌فرنگی

- (کچاپ).

- ماهی‌های یخ‌زده، میگو، تن ماهی، خاویار و امعاء

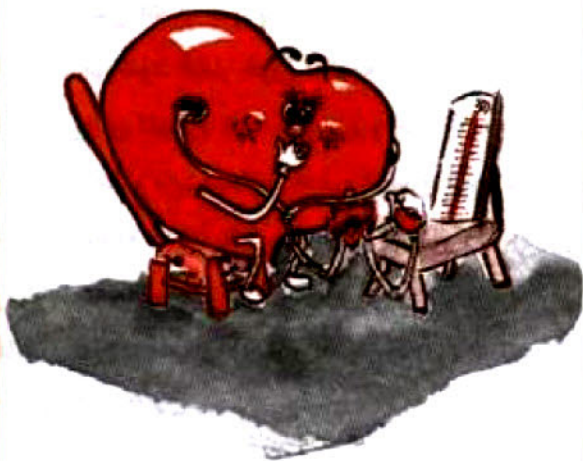
- و احشاء، گوسفند.

- در مواردی که فشار خون بسیار بالاست،

- محدودیت در مصرف سبزیجاتی مثل اسفناج و برگ چغندر.

- محدودیت در مصرف انواع شیرینی‌جات.

افزایش فشار خون



و توصیه‌های غذایی

واحد تغذیه

مرکز تحقیقات قلب و عروق اصفهان

هر قدر میزان نمک طعام مصرفی روزانه کمتر باشد

به همان نسبت از افزایش فشار خون

جلوگیری بعمل می‌آید



- فرآورده‌های گوشتی مثل سوسیس و کالباس.
- رب گوجه فرنگی.
- آجیل‌های نمک‌دار.
- سیب‌زمینی چیپس شده، کورن فلکس، پفک و بیسکویت‌های شور (کراکر).
- کنسرو زیتون.
- جوش شیرین.
- عدم مصرف غذاهای آماده یا غذای رستورانها.