



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه‌های غذایی در فشار خون بالا



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۰۷

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۴/۰۷

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۲۷

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

□ لوبیای سفید

□ مغزیجات و نان سبوس‌دار

□ گیاهان و خوراکی‌های مفید

طبق منابع علمی، این مواد غذایی می‌توانند در کاهش فشار خون مؤثر باشند:

سیر، زالزالک، عصاره چغندر، چای ترش، رزوراترول (موجود در انگور قرمز)

رزوراترول یک ماده مؤثر در کاهش فشار خون است که در کشمش انگور سیاه (مویز) نیز به‌وفور وجود دارد.

توجه: پیش از مصرف این مواد به‌صورت مکمل یا به مقدار زیاد، با پزشک خود مشورت کنید تا از تداخل با داروها جلوگیری شود.

منابع: کتاب کراوس ۲۰۲۳ اصول تغذیه و رژیم درمانی

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* نمک را کم کنید. اگر فشار خون بالا دارید، نباید بیشتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم (نمک) در روز دریافت کنید. این یعنی فقط حدود دو سوم یک قاشق چای‌خوری نمک در کل روز!

هنگام خرید مواد غذایی بسته‌بندی‌شده، حتماً برچسب مقدار سدیم (نمک) را بخوانید.

در آشپزی هم سعی کنید به‌جای نمک، از ادویه‌ها، آب‌لیمو، سیر و سبزیجات معطر برای طعم‌دهی استفاده کنید.

* لبنیات کم‌چرب مصرف کنید. این مواد منبع خوبی از کلسیم هستند و به کاهش فشار خون کمک می‌کنند.

* فعال باشید. حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته، هر بار ۴۰ دقیقه پیاده‌روی سریع داشته باشید.

* مصرف گوشت قرمز را کم کنید. سعی کنید فقط دو بار در هفته گوشت قرمز بخورید. به‌جای آن، از گوشت‌های سفید مثل مرغ، بوقلمون، شترمرغ یا ماهی استفاده کنید.

از پتاسیم و منیزیم بهره ببرید. پتاسیم و منیزیم به تنظیم فشار خون کمک می‌کنند.

از مواد غذایی زیر استفاده کنید:

□ سبزیجات برگ‌ی مثل اسفناج، برگ چغندر

□ میوه‌هایی مثل موز و پرتقال



مددجوی گرامی:

این مطالب برای آشنایی شما با نکات تغذیه‌ای مرتبط با فشار خون بالا و مراقبت‌های آن تهیه شده است. امیدواریم با مطالعه این نکات، بتوانید روند درمان خود را بهتر مدیریت کنید و سبک زندگی سالم‌تری داشته باشید.

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا (پرفشاری خون) باعث می‌شود قلب شما برای حفظ جریان خون، سخت‌تر از حالت طبیعی کار کند. فشار خون به دو عدد سیستولی (فشار هنگام انقباض قلب) و دیاستولی (فشار هنگام استراحت قلب) تقسیم می‌شود.

مقدار نرمال فشار خون برای بزرگسالان ۱۲۰/۸۰ است.

اگر فشار شما از این مقدار بالاتر برود، لازم است با تغذیه و سبک زندگی مناسب، آن را کنترل کنید.



تغییر سبک زندگی برای کاهش فشار خون:

برای کاهش فشار خون، لازم است این سه مورد را در نظر بگیرید:

۱. مصرف نمک را کاهش دهید.
۲. میوه و سبزی بیشتری مصرف کنید.
۳. وزن خود را کاهش دهید.

این موارد، راهکارهایی مؤثر، سالم و غیردارویی برای کنترل فشار خون هستند.

چرا کنترل فشار خون مهم است؟

اگر فشار خون بالا را کنترل نکنید، ممکن است دچار عوارضی مانند:

سکته مغزی، حملات قلبی، نارسایی قلبی، آسیب به کلیه‌ها و آنوریسم (تورم در دیواره رگ‌ها) شوید.

رژیم غذایی مناسب (DASH):

رژیم DASH به شما کمک می‌کند فشار خونتان را کاهش دهید. این رژیم شامل:

مصرف بیشتر:

* میوه * سبزی * مغزیجات (مثل گردو، بادام)

* لبنیات کم‌چرب



محدود کردن:

* گوشت قرمز * چربی‌ها * شیرینی‌ها



توصیه‌های تغذیه‌ای برای کنترل فشار خون:

* نوع روغن مصرفی مهم است. چربی‌های ناسالم مثل دنبه، کره، روغن زرد، خامه و روغن نباتی باعث افزایش فشار خون می‌شوند. در عوض، از روغن‌های سالم مثل روغن زیتون، روغن ماهی، یا کلزا استفاده کنید که حاوی امگا ۳ و ۹ هستند و به کاهش فشار خون کمک می‌کنند.

