



تغذیه در فشارخون



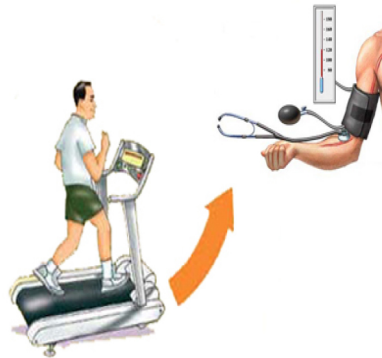
راهنماهایی در مورد شروع برنامه ورزشی:

- برنامه ورزشی باید تحت نظر دقیق پزشک باشد.

- برنامه ورزشی را به تدریج آغاز کنید و شدت و مدت آنرا در حد تحمل افزایش دهید.

- برای کاهش فشارخون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می شود .

- از برداشتن وزنه های سنگین خودداری کنید.



منابع:

هاریسون ۲۰۰۸

دنفورث ۲۰۰۸

پایگاه اطلاع رسانی تغذیه و سلامت

- مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری خون می شود بنابراین توصیه به ترک سیگار می شود



از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

- سوسیس، کالباس، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی، سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور

- ماهی دودی یا کنسرو شده

- سس ها، سوپ ها، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده

- از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات
- از مصرف الکل خودداری کنید.

- در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، ذرت، سویا و کانولا استفاده کنید .

عوامل خطر فشارخون بالا چیست؟

فشارخون نیرویی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به دیواره عروق وارد می شود. افزایش فشارخون کلمه ای است برای فشارخونی که به طور مداوم بالاتر از حد طبیعی باشد.

فشارخون ایده آل معمولا ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه است ولی می تواند بعد از ورزش، استراحت یا تغییرات روحی و روانی بالا یا پایین برود.

فشارخون بالا در افراد عادی: فشارخون بیشتر یا مساوی ۱۴۰ روی ۹۰ میلی متر جیوه

فشارخون بالا در افراد دیابتی: فشارخون بیشتر یا مساوی ۱۳۰ روی ۸۵ میلی متر جیوه

فشارخون بالا در حاملگی: فشارخون بیشتر یا مساوی ۱۴۰ روی ۹۰ میلی متر جیوه یا به عبارتی دیگر اگر فشارخون سیستولیک حاملگی به اندازه ۲۰ میلی متر جیوه و فشارخون دیاستولیک حاملگی به اندازه ۱۰ میلی متر جیوه نسبت به قبل از حاملگی افزایش یابد فشارخون حاملگی نامیده می شود.

کیوی، گرمک، گلابی، خربزه و سبزیجات غنی از پتاسیم مثل سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز و حلوائی، قارچ، کرفس، گوجه فرنگی و چغندر را مصرف کنید.

- مواد غذایی حاوی منیزیم شامل جوانه گندم برشته، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، نان سبوس دار، مرغ و ماهی را مصرف کنید.

- منابع غذایی کلسیم شامل لبنیات کم چرب، کنجد و ماهیهای با استخوان ریز و مغزها مخصوصا بادام را مصرف کنید.

- از رژیم غذایی کم نمک و کم چرب استفاده کنید.

- برای طعم دار کردن غذاها به جای نمک از سبزیجات خشک و چاشنی های طبیعی استفاده کنید.

افزایش سن، جنس مذکر، فاکتورهای ارثی و نژاد (فاکتورهای غیر قابل کنترل)، چاقی، مصرف نمک، کم تحرکی، دیابت، کلسترول خون بالا، استرس، سیگار، مصرف الکل، استفاده از برخی از داروها مثل داروهای ضد بارداری، مصرف کافئین، بیماری های کلیوی، اختلالات هورمونی و تومورهای فوق کلیه (فاکتورهای قابل کنترل)



توصیه های تغذیه ای جهت کاهش فشارخون:

- وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنید.

- میوه های غنی از پتاسیم مثل موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، خرما، شلیل، طالبی،

