



تاریخ ابلاغ: آبان ۱۴۰۳

رژیم غذایی در بیماران فشارخون

- ✓ با توجه به اینکه غذای شما کم نمک می باشد، جهت بهبود طعم غذا ها از آبلیمو طبیعی (که فاقد نمک است) ، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی و غیره در حد نیاز استفاده نمایید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی زیر بدلیل داشتن نمک خودداری نمایید :
خیارشور، ترشی شور ، غذاهای نمک سود ، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس و پفک، انواع مغز های شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده ، دوغ های موجود در بازار ، و بطور کلی هر غذای آماده ای که در تهیه آن نمک بکار رفته است.
- ✓ جهت مصرف پنیر در صبحانه لازم است پنیر از شب قبل در آب گذاشته شود تا نمک آن گرفته شود و قبل از مصرف نیز با آب شسته شود.
- ✓ در رژیم غذایی به میزان کافی از سبزی ها بویژه سبزی های پر پتاسیم از قبیل گوجه فرنگی ، اسفناج، کرفس، قارچ، بامیه و غیره استفاده نمایید.
- ✓ در رژیم غذایی از میوه ها بویژه میوه های پر پتاسیم از قبیل پرتقال ، کیوی، موز، طالبی، گرمک، خربزه، زرد آلو، شلیل و انار، خرما و غیره استفاده کنید.
- ✓ در رژیم غذایی روزانه حداقل نصف لیوان حبوبات پخته (در صورتیکه دچار نفخ نمی شوید) استفاده نمایید.
- ✓ غذاها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی موثر است.



- ✓ از مصرف غذا در تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چرا که این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می گردد.
- ✓ از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب (از جمله ماست موسیر) سس های سفید، کله و پاچه، دل، قوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید.
- ✓ از مصرف غذا های سرخ شده در روغن، غذا های پرچرب، غذا های آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است حداقل امکان غذا ها بصورت بخارپز، آبپز یا کبابی باشد.
- ✓ از مصرف چربی ها و روغن های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.
- ✓ مصرف میان وعده ها الزامی می باشد. مصرف میوه در میان وعده ها توصیه می گردد.
- ✓ در رژیم غذایی روزانه خود از لبنیات کم چرب به میزان کافی استفاده نمایید.
- ✓ از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه ی آنها از شکر استفاده شده است، و همچنین کاکائو و شکلات تا حد امکان پرهیز نمایید.