



دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
شبکه بهداشت و درمان شهرستان خوانسار

سکته مغزی، بیماری های قلبی، نارسایی کلیوی و سایر بیماری ها تنها به افرادی که فشارخون بالا دارند محدود نمی شود، بلکه در افرادی که فشارخون آنها کمی بالاتر از حد طبیعی است نیز بروز می کند. پرفشاری خون از هر سنی ممکن است شروع شود ولی بیشتر از دوره میان سالی یا سالمندی آغاز می شود. چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشارخون بالا ارتباط دارد. شیوع فشارخون بالا در افراد جوان و چاق دو برابر و در افراد مسن و چاق ۵۰ درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. در مردان به ازای هر ۱۰ درصد افزایش وزن، فشارخون ۶/۶ میلیمتر جیوه بالاتر می رود.

• عواملی که فشارخون را بالا می برد

از عوامل موثر در بروز پرفشاری خون می توان به استرس، چاقی، کم تحرکی، سوابق فامیلی، مصرف دخانیات، بیماری های کلیوی و هورمونی، تغذیه نامناسب (دریافت زیاد چربی اشباع و نمک از طریق رژیم غذایی) و سالمندی اشاره کرد. اگرچه داروهای برای درمان پرفشاری خون در دسترس است اما تحقیقات نشان داده اند که با اصلاح شیوه زندگی از جمله رژیم غذایی می توان به درمان این بیماری کمک کرد یا آن را به تاخیر انداخت.

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری و کاهش فشارخون

پوریا رحمتی پور

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی



● مقدمه:

بیماری پرفشاری خون یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه است که در صورت درمان نشدن موجب بروز بیماری های قلبی عروقی، که به عنوان دومین عامل مرگ و میر در جهان مطرح است می شود.

تقریباً ۱,۲۸ میلیارد بزرگسالان ۳۰ تا ۷۹ سال در جهان دارای فشارخون بالا هستند؛ که بیشتر (دو سوم) آنها در کشورهای توسعه نیافته و در حال توسعه زندگی می کنند. تقریباً ۴۶ درصد از بزرگسالان دارای فشارخون بالا از بیماری خود مطلع نیستند. کمتر از نصف (۴۲ درصد) بزرگسالان دارای فشارخون بالا، تشخیص داده شده و درمان می شوند. تقریباً تنها ۱ نفر از هر ۵ نفر دارای فشارخون بالا بیماری خود را تحت کنترل دارند. یکی از اهداف جهانی کنترل بیماری های غیرواگیر تا سال ۲۰۳۰، تا ۳۳ درصد کاهش فشارخون بالا است.



دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
شبکه بهداشت و درمان شهرستان خوانسار

✓ عنصر کلسیم نیز در کاهش فشارخون نقش دارد بنابراین دریافت کافی کلسیم از طریق مصرف منابع غذایی آن به ویژه شیر و فرآورده‌های لبنی کم‌چرب توصیه می‌شود.



✓ به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشارخون مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها در غذای اصلی و میان‌وعده‌ها توصیه می‌شود. همچنین می‌توان از میوه‌ها به عنوان میان‌وعده در محل کار یا در مدرسه استفاده کرد.

● ۱۷ توصیه کلیدی تغذیه‌ای

✓ مصرف غذاهای شور (گوشت نمک‌سودشده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی‌های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیارشور، ماهی‌های شور و دودی، سوپ‌های آماده، ترشی؛ آجیل شور و نظایر آن) کاهش یابد.

✓ با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان پرفشاری خون در برنامه‌ غذایی روزانه از میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و غلات استفاده شود. زردآلو، گوجه‌فرنگی، هندوانه، موز، سیب‌زمینی، آب پرتقال و گریپ‌فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند.

✓ دریافت مقادیر مناسبی منیزیم (به عنوان گشادکننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس‌دار توصیه می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
شبکه بهداشت و درمان شهرستان خوانسار



✓ محدود کردن سدیم همراه با کاهش وزن در کنترل فشارخون بسیار موثر است. بنابراین استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سفره غذا باید محدود شود از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود.



✓ با توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن، یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون مناسب است. بنابراین روغن‌هایی با منبع حیوانی مانند پیه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آن‌ها روغن‌های گیاهی مانند ذرت و آفتابگردان استفاده شوند.

✓ مصرف مواد غذایی حاوی اسیدچرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، زرده تخم‌مرغ، چربی‌های حیوانی، مارگارین، روغن‌های جامد، کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد.



دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
شبکه بهداشت و درمان شهرستان خوانسار



- ✓ تا حد امکان از مصرف غذا در رستوران‌ها پرهیز شود زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می‌شود.
- ✓ پیاده‌روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است.



- ✓ به جای مصرف چیپس، از مغزها، ماست کم‌چرب، ذرت بدون نمک و کره و انواع سبزی خام استفاده شود.
- ✓ از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده شود.
- ✓ ماهی‌هایی مانند قزل‌آلا، ساردین، خال‌مخالی، شاه‌ماهی منبع غنی امگا-۳، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند.
- ✓ مصرف بعضی از سبزی‌های حاوی مقادیر زیاد سدیم مانند اسفناج، کرفس، ریواس و شلغم به ویژه در افراد مبتلا به فشارخون بالا کاهش یابد.
- ✓ به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.
- ✓ در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سس‌ها، انواع شورها، ترشی‌ها و تنقلات بسته بندی یا بوداده مانند چیپس، پفک و .. به میزان سدیم آن توجه شود.



■ رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری و کنترل فشار خون عبارت است از:

- ❖ مصرف روزانه ۷ تا ۸ واحد از گروه نان و غلات به دلیل داشتن کربوهیدرات و فیبر
- ❖ مصرف روزانه ۴ تا ۵ واحد از گروه سبزی‌ها (منابع غنی از منیزیم، پتاسیم و فیبر)
- ❖ مصرف روزانه ۴ تا ۵ واحد از گروه میوه‌ها (منابع غنی از منیزیم، پتاسیم و فیبر)
- ❖ مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات کم‌چرب (منابع خوب کلسیم، پروتئین، پتاسیم و منیزیم)
- ❖ مصرف روزانه ۲ واحد گوشت قرمز یا سفید (منبع خوب پروتئین و منیزیم)
- ❖ مصرف هفتگی ۴ تا ۵ واحد از حبوبات، دانه‌ها و مغزها (منابع خوب پروتئین، منیزیم، پتاسیم و فیبر)

■ چند نکته :

- کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با پرفشاری هستند.
- نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک چهارم قاشق چای‌خوری است. مقادیر بیشتر نمک فقط در شرایط آب‌وهوایی گرم و یا در طول شیردهی لازم است. در این موارد یک قاشق چای‌خوری نمک کافی خواهد بود.
- برای کاهش فشارخون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
شبکه بهداشت و درمان شهرستان خوانسار

منابع:

- (1) www.who.int/hypertension
- (2) www.heart.org/high-blood-pressure
- (3) www.world-heart-federation.org/hypertension-nutrition
- (4) www.bda.uk.com/hypertention-diet
- (5) <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>