

"تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی - عروقی و فشار خون بالا (پرفشاری خون)"

- ✓ با تغییرات ساده در سبک زندگی خود مانند کاهش چربی و نمک رژیم غذایی و فعالیت بدنی منظم میتوان باعث کاهش سطح چربی (کلسترول) و فشارخون شد و احتمال بروز بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت و بیماری های عروق کرونر قلب را کاهش داد.
- ✓ حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک برای هر فرد سه گرم است (معادل یک قاشق چای خوری).
- ✓ برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب بسته های مواد غذایی دقت کنید.
- ✓ فشارخون بر اثر چاقی بالا میروند بنابراین افزایش وزن، سبب افزایش کار قلب میشود. پس کاهش وزن در کنترل فشار خون موثر می باشد.
- ✓ از مصرف دخانیات اجتناب شود زیرا باعث افزایش ضربان قلب، خطر ابتلا به فشار خون بالا، گرفتگی عروق و نهایتاً حمله قلبی و سکته می گردد.
- ✓ در میان وعده ها به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و خام)، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، انواع سبزی (کاهو، جعفری و...) که دارای منیزیم هستند استفاده کنید.
- ✓ برخی سبزی ها مثل چغندر، هویج، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها سدیم زیادی دارند. بهتر است مصرف آنها محدود شود.
- ✓ از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر و ویتامین استفاده گردد.
- ✓ در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات که از منابع پتاسیم هستند مثل زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت بیشتر استفاده کنید.
- ✓ مصرف روغن ها را کاهش دهید و از روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دنبه و کره استفاده نکنید و انواع روغن های گیاهی مایع مانند روغن زیتون، روغن سویا یا کلزا را جایگزین نمایید. برای مصارف سرخ کردنی از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.
- ✓ مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ) در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید و گوشت ماهی (در طول هفته حداقل دو بار ماهی مصرف کنید) مرغ و سویا را جایگزین کنید.
- ✓ پوست مرغ حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از طبخ، پوست مرغ کاملاً جدا شود.
- ✓ در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال را رعایت کنید.
- ✓ از مصرف نمک در سر سفره اجتناب نمایید و به جای آن از چاشنی هایی مانند سبزی های 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 کنید.
- ✓ کمبود کلسیم موجب افزایش فشارخون و در نتیجه ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شود. مصرف منابع کلسیم (شیر و انواع لبنیات کم چرب) را افزایش دهید. با مصرف ۳-۲ واحد از گروه شیر و لبنیات کلسیم مورد نیاز بدن تامین می شود.
- ✓ روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد استفاده نمایید.
- ✓ نان لواش، نان باگت، نان ساندویچی و بطور کلی نان هایی که با آرد سفید تهیه شده اند و فاقد سبوس هستند را مصرف نکنید. بهترین نان، از نظر میزان سبوس نان جو و سنگک است.
- ✓ از مصرف مواد غذایی مانند: دلار شور، زیتون شور، خیارشور، ماهی شور و دودی، شیرینی خامه ای، چیپس، بستنی خامه ای و سستی، نوشابه های شیرین و گازدار، کره، مارگارین، روغن حیوانی، روغن نباتی جامد و نیمه جامد، دنبه، مرغ با پوست و گوشت چرب و سایر غذاهای نمک سود شده، انواع کنسروها، کله پاچه، سوسیس، کالباس و همبرگر، پیتزا، غذاهای شور و پرنمک، پنیر و ماست خامه ای، غذاهای چرب و سرخ شده، دل و قلوه پرهیز نمایید.
- ✓ سه الی چهار جلسه در هفته و میانگین زمانی ۴۰ دقیقه با شدت متوسط فعالیت فیزیکی داشته باشید.
- ✓ در طول روز ۶-۵ وعده غذایی مصرف کنید (سه وعده غذای اصلی و سه میان وعده).
- ✓ تا حد امکان از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیز کنید و غذاها را به صورت کبابی، آب پز و بخارپز مصرف کنید.
- ✓ مصرف شیرینی جات و نوشیدنی های شیرین شده با شکر را حذف یا بسیار محدود نمایید.

"واحد تغذیه مرکز بهداشت شهرستان رشت"