

## تغذیه سالم برای کاهش فشار خون بالا Healthy eating to lower high blood pressure

کمتر به معنی کم بودن و 15% درصد ارزش روزانه (DV) یا بیشتر به معنی خیلی زیاد بودن است

- برای طعم دادن به غذاهای خود از گیاهان معطر و ادویهجات تازه یا خشک‌شده، سرکه، لیمو، لیموترش، زنجبیل، سیر و پیاز استفاده کنید

- موقعی که بیرون از خانه غذا می‌خورید، انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشید. میزان سدیم در غذاهای رستورانی اغلب بالاست. در صورت امکان، اطلاعات تغذیه‌ای را بررسی کنید و غذاهایی را انتخاب کنید که سدیم کمتری داشته باشند

- سر میز غذا کمتر از نمک استفاده کنید. میزان سدیم در همه انواع نمک از جمله نمک کوشر (kosher salt)، نمک دریا، نمک فلور دُ سیل (fleur de sel)، نمک دودی و نمک هیمالیا بالاست

### میزان مصرف پتاسیم خود را افزایش دهید

علیرغم این موضوع که اکثر کاندایی‌ها سدیم بسیار زیادی مصرف می‌کنند، اما مصرف پتاسیم بسیاری از آنها کافی نیست. غذاهای غنی از پتاسیم عبارت‌اند از سبزیجات و میوه‌ها، شیر، ماست، انواع لوبیا، نخود، عدس، آجیل و دانه‌ها.

برای افزایش مقدار پتاسیم مصرفی خود:

- نیمی از بشقاب خود را با انواع سبزیجات و میوه‌ها پر کنید. گزینه‌های غنی از پتاسیم عبارت‌اند از: سیب‌زمینی شیرین، سونیس چارد، اسفناج، آوکادو، موز، هلو، پرتقال و کیوی
- شیر کم‌چرب یا نوشیدنی‌های با پایه سویا بنوشید
- انواع لوبیا، نخود یا عدس را به سوپ، سالاد، خورش و خوراک‌های خود اضافه کنید
- دانه‌های کدو حلواپی یا مغز شاهدانه را روی ماست یا اوت میل بپاشید

اگر بیماری کلیوی دارید یا برای کاهش فشار خون دارو مصرف می‌کنید، ممکن است لازم باشد که میزان پتاسیم مصرفی خود را محدود کنید. قبل از ایجاد تغییراتی در رژیم

فشار خون بالا به این معنی است که خون بیش‌ازحد به دیواره سرخرگ‌ها فشار می‌آورد. این امر می‌تواند به‌مرور زمان به سرخرگ‌های شما آسیب برساند و خطر بیماری قلبی و سکته را افزایش دهد. اصطلاح دیگر برای فشار خون بالا، پرفشاری خون یا هایپرتنشن است.

### چه تغییراتی در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند؟

تغذیه سالم می‌تواند به کاهش فشار خون و بهبود وضعیت کلی سلامتی شما کمک کند. در اینجا مهم‌ترین تغییرات رژیم غذایی که می‌توانید اعمال کنید، ذکر شده است.

### مصرف سدیم را محدود کنید

اکثر بزرگسالان هر روز به تنها 1500 میلی‌گرم سدیم نیاز دارند، اما بسیاری از افراد بسیار بیشتر از این مقدار مصرف می‌کنند. هدف خود را بر محدود ساختن مصرف سدیم به 2000 میلی‌گرم یا کمتر در هر روز بگذارید.

اگرچه بسیاری از غذاها حاوی سدیم هستند، اما منشاء بخش اعظم سدیمی که مصرف می‌کنیم غذاهای فرآوری‌شده هستند. منابع اصلی سدیم در رژیم غذایی معمول کاندایی عبارتند از:

- انواع نان، بیسکویت کراکر، مافین، شیرینی‌جات، دسر، گرانولا بارها
- پیتزا، لازانیا، سالادهای از پیش آماده، پیش‌غذاها و غذاهای اصلی منجمد
- انواع کالباس، سوسیس، گوشت‌های کنسروی، بال مرغ، همبرگر، کوفته
- پنیر، سوپ‌ها، سس‌ها و چاشنی‌ها

برای کاهش میزان سدیم مصرفی خود:

- بیشتر غذاها را خودتان آماده کرده و از مواد اولیه‌ای استفاده کنید که فاقد سدیم یا سدیم کم آماده کنید
- از جدول ارزش تغذیه‌ای برای کمک به انتخاب مواد غذایی با سدیم کمتر استفاده کنید. کم یا زیاد بودن سدیم یک ماده غذایی از عدد درصد ارزش روزانه (DV%) مشخص می‌شود. 5% درصد ارزش روزانه (DV) یا

غذایی خود با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی‌تان مشورت کنید.

### از رژیم غذایی DASH پیروی کنید

DASH مخفف عبارت «رویکردهای تغذیه‌ای برای توقف فشار خون بالا» (Dietary Approaches to Stop Hypertension) است. این نوع الگوی غذایی:

- سرشار از سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل است
- شامل محصولات لبنی کم‌چرب، ماهی، ماکیان، آجیل، دانه‌ها، انواع لوبیا، نخود و عدس است
- گوشت قرمز و قند افزوده کمی دارد

رژیم غذایی DASH دارای مجموع چربی، چربی اشباع، کلسترول و سدیم کم است. سرشار از پتاسیم، کلسیم، منیزیم و فیبر است.

برای کسب اطلاعات بیشتر و برنامه‌های غذایی تفصیلی، به راهنمای کاهش فشار خون خود با رژیم DASH در

[www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new\\_dash.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf) مراجعه کنید.

### مصرف مشروبات الکلی را محدود یا از آن پرهیز کنید

نوشیدن بیش‌ازحد مشروبات الکلی می‌تواند فشار خون شما را افزایش دهد. بر اساس راهنمای مشروبات الکلی و سلامت در کانادا، هیچ مقدار یا نوع مشروبات الکلی برای سلامتی شما مفید نیست. مشروبات الکلی خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری قلبی، سکته و چندین نوع سرطان را افزایش می‌دهد. اگر مشروبات الکلی

می‌نوشید می‌توانید به‌عنوان یک گزینه کم‌خطرتر، مصرف خود را به 1 تا 2 نوشیدنی در هفته محدود کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید.

### برای کاهش فشار خون خود چه کار دیگری را می‌توانم انجام دهم؟

اگر اضافه وزن دارید، کاهش حتی مقدار کمی وزن می‌تواند به پایین آوردن فشار خون کمک کند. برای برخی از افراد، تغییر روش غذا خوردن می‌تواند منجر به کاهش وزن کمی شود یا از افزایش وزن جلوگیری یا روند آنرا کند سازد. برای صحبت با یک متخصص رسمی تغذیه در مورد اهداف تغذیه سالم با **1-1-8** تماس بگیرید.

وزن شما فقط نتیجه غذاهایی که می‌خورید یا میزان جنب و جوش شما نیست. عوامل زیادی از جمله ژنتیک، داروها، استرس و کیفیت خواب نیز بر وزن شما تأثیر می‌گذارند. برای کسب اطلاعات بیشتر به ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود مراجعه کنید. آنها می‌توانند درباره گزینه‌های درمانی با شما صحبت کنند و می‌توانید باهم بهترین شیوه را برای بهبود وضعیت کلی سلامتی انتخاب کنید.

### برای کسب اطلاعات بیشتر

راهنماهای تغذیه سالم برای کاهش مصرف سدیم کم:

[www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/healthy\\_eating\\_guidelines\\_for\\_lower\\_sodium\\_eating-fa.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/healthy_eating_guidelines_for_lower_sodium_eating-fa.pdf)