



شماره سند : TR/QI/271  
گروه هدف : بیماران و همراهیان  
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۱/۰۵  
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۱/۰۵  
ویرایش : ۰۳

## رژیم غذایی برای افراد

## با فشار خون بالا

آموزش به بیمار و همراهیان

### و توصیه های آخر ...

۱. به برچسب مواد غذایی دقت کنید و در صورت وجود کلمات هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه از خرید این محصولات خودداری کنید، این مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و با ترانس بالا هستند.
۲. مصرف مواد غذایی سرخ شده و یا فرآوری شده را محدود کنید.
۳. مواد غذایی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع را محدود کنید، برخی از این مواد زرده تخم مرغ، پنیر، شیر، خامه، بستنی، کره و گوشت چرب می باشد.
۴. سعی کنید به سالم ترین شیوه غذای خودتان را طبخ کنید. (آبپز، بخارپز و ...)
۵. از غذاهای پر فیبر محلول استفاده کنید، برخی از این مواد عبارتند از: جو، سبوس، لپه و عدس، لوبیا، جگر سفید و سیاه و برنج قهوه ای.
۶. از غذاهای فست فود استفاده نکنید و قبل از خرید محصولات غذایی حتما به برچسب آن ها دقت کنید.



منبع : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

مددجوی گرامی خواهشمند است فایل های بارگزاری شده در سایت بیمارستان ([www.javadalaemehosp.ir](http://www.javadalaemehosp.ir)) با عنوان (آموزش به بیمار) جهت مراقبت اثربخشی از بیمار در منزل را مطالعه فرمایید و همچنین در صورت نیاز به هرگونه مشاوره بالینی با شماره تلفن:

05131841-3 داخلی ۲۵۱ (کلینیک پرستاری آموزش سلامت)

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲

تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد-بلوار وکیل آباد- بلوار هنرستان

- در هنگام انتخاب چربی ها، روغن های غیراشباع مانند زیتون را انتخاب کنید.



- از پروتئین در حد معمول استفاده کنید، نه کمتر و نه بیشتر. ماهی، مرغ بدون پوست، سویا از بهترین منابع پروتئین است.



- روزانه از آجیل های بدون نمک و حبوبات استفاده کنید.



- ۵۵٪ از کالری روزانه ی خود را از کربوهیدرات ها تامین کنید.

- از مواد غذایی حاوی گندم مانند آرد و ماکارونی استفاده کنید.

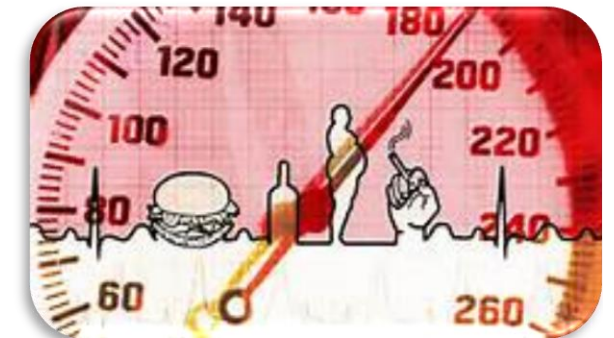


امید است با مطالعه این پمفلت و تغییر رژیم غذایی خود از عوارضی که ممکن است به دنبال فشار خون بالا برای شما پیش آید، جلوگیری شود.



## تا به حال با اصطلاح رژیم DASH برخورد کردید؟

اصطلاح DASH به معنی « رویکردهای تغذیه ای جهت توقف فشارخون بالا » است .



## رژیم DASH شامل موارد زیر است:

- محدود کردن مصرف نمک ، چربی اشباع شده ، کلسترول و چربی
- تأکید در مصرف میوه جات، سبزیجات، شیر بدون چربی یا کم چربی و محصولات لبنی
- مصرف تمامی حبوبات ، ماهی ، مرغ (ماکیان) و آجیل
- محدودیت در مصرف گوشت قرمز، شیرینی جات، نوشابه، شکر اضافی و یا شیرین کننده در رژیم غذایی
- مصرف زیاد پتاسیم، منیزیم و کلسیم و فیبر

برای کاهش فشار خون، از رژیم غذایی DASH پیروی نمایید.



## در صورتی که به بیماری های کلیوی مبتلا هستید، قبل از مصرف مقادیر بالایی از پتاسیم با پزشک خود مشورت کنید.



پس از شروع رژیم DASH، بعلت کاهش لیپوپروتین با چگالی پایین LDL (یا چربی بد) و سطح کلسترول ، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی کاهش می یابد.

## بیمار گرامی، لطفا به نکات ذیل توجه فرمایید:

- هر روز از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید. آن ها منابع سرشار از پتاسیم، فیبر، و یا هر دو آن ها می باشد.
- چربی های اشباع شده مواد غذایی را به کمتر از ۶ درصد از کالری روزانه کاهش دهید و چربی کل را به کمتر از ۲۷ درصد از کالری روزانه تقلیل دهید. محصولات لبنی کم چرب برای کاهش فشار خون بسیار سودمند است.

