

## با اصلاح رژیم غذایی، می توان فشار خون بالا را درمان کرد



رژیم غذایی نقشی مهم در مدیریت بیماری های مزمن، مانند فشار خون بالا دارد. با اصلاح شیوه زندگی از جمله رژیم غذایی، می توان به درمان این بیماری کمک کرد یا آن را به تأخیر انداخت.

افرادی که فشار خون بالا دارند، باید برخی مواد غذایی، مانند: ترشی شور، خیار شور، زیتون شور، چپیس، پفک، تن ماهی، سوسیس، کالباس، غذاهای کنسروی و آماده را تا حد ممکن از برنامه غذایی خود حذف کنند، زیرا این ها حاوی نمک و چربی بالا هستند.

### توصیه های غذایی برای داشتن رژیم غذایی سالم:

- میزان نمک مصرفی در طول روز را به کمتر از یک قاشق چایخوری کاهش دهید. برای کنترل بهتر می توانید سهم نمک روزانه خود را جدا کرده و در طول روز فقط از آن استفاده کنید.



- برای بهبود طعم غذا، از آبغوره، آبلیمو، آب گوجه فرنگی استفاده کنید.
- برای کاهش فشار خون باید وزن بدن در محدوده طبیعی حفظ شود. کاهش وزن بیش از ۵ درصد موجب کاهش فشارخون و کاهش نیاز به دارو درمانی برای کنترل فشار خون می شود.
- برای کنترل فشار خون توصیه می شود سه تا چهار جلسه در هفته و هر بار به مدت حداقل ۴۰ دقیقه ورزش و فعالیت های هوازی با شدت متوسط تا شدید داشته باشید.
- میوه ها و سبزیجات بیشتری مصرف کنید؛ مصرف روزانه پنج تا ۱۰ واحد سبزیجات و میوه توصیه می شود. مصرف غذاهای غنی از پتاسیم موجب کاهش فشار خون می شود. میوه و سبزیجات غنی از پتاسیم شامل: سبزی های برگ سبز، پرتقال، چغندر، لوبیا سفید، اسفناج، موز، سیب زمینی.



- مصرف آجیل و مغزهای بی نمک و تازه را در برنامه غذایی روزانه خود داشته باشید.
- میزان دریافت لبنیات کم چرب را به سه لیوان در روز افزایش دهید.
- روزانه سه تا چهار قاشق از روغن زیتون استفاده کنید. تحقیقات اخیر نشان می دهند که دریافت روزانه حداقل یک قاشق روغن زیتون در طول روز با کاهش فشار خون مرتبط است.
- غذای کم چرب استفاده کنید.
- از روغن های جامد و هیدروژنه برای طبخ غذا استفاده نکنید .
- برخی از مواد غذایی که در کنترل فشار خون، موثر هستند، شامل: سیر، روغن ماهی، گیاه دارویش (نوعی سبزی)، زالزالک، توت سفید، چای ترش، شاهدانه و سویا است.