



کد سند: PEBRO12/B
تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۳۰
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۶/۰۱
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۶/۳۰

رژیم غذایی برای افراد دارای فشار خون بالا

آموزش به بیمار



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۷۲۲۱۴۰



من را اسکن کنید

واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

- مصرف مواد غذایی سرخ شده و یا فرآوری شده را محدود کنید.
- مواد غذایی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع (چربی بد جامد) را محدود کنید، برخی از این مواد زرده تخم مرغ، پنیر، شیر، خامه، بستنی، کره و گوشت چرب می باشد.
- سعی کنید به سالم ترین شیوه، غذای خودتان را طبخ کنید. (آبپز، بخارپز، کبابی و غیره)
- 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.
- از غذاهای فست فود استفاده نکنید و قبل از خرید محصولات غذایی حتما به برچسب آن ها دقت کنید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

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



- در هنگام انتخاب چربی ها، روغن های غیراشباع (روغن مایع) مانند زیتون، کنجد، آفتاب گردان 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.

- 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 (چربی بد جامد) و با ترانس بالا هستند.



مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با رژیم غذایی افراد با فشار خون بالا به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.



تا به حال با اصطلاح رژیم DASH (دش) برخورد کردید؟

اصطلاح DASH به معنی « نوعی تغذیه ای جهت پایان آوردن فشارخون بالا » است.



رژیم (دش) شامل موارد زیر است:

- محدود کردن مصرف نمک، چربی اشباع شده (روغن جامد)، 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 (میوه، سبزیجات، حبوبات، لبنیات مانند شیر، ماست....)

برای کاهش فشار خون، از رژیم دش پیروی نمائید



- در صورتی که به بیماری های کلیوی مبتلا هستید، قبل از مصرف مقادیر بالایی از پتاسیم (میوه و آبیوه) با پزشک خود مشورت کنید.

- پس از شروع رژیم دش، بعلت کاهش یافتن لیپوپروتین با چگالی پایین LDL (یا چربی بد در عروق بدن) و سطح کلسترول، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی نیز 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.

- مصرف چربی را کم کنید.

