

فشار خون:

وزن و رژیم روزانه می تواند تاثیر مهمی روی فشار خون داشته باشد. چاقی و اضافه وزن و زندگی بدون تحرک و تغذیه با غذاهای ناسالم ریسک فشار خون را افزایش می دهد. برخی از بیماران برای کنترل فشار خونشان نیازمند دارو می باشند ولی برخی دیگر با رژیم درست و ورزش می توانند فشار خون را کنترل نمایند (زیر نظر یک متخصص). تغییرات غذایی می تواند به کاهش فشارخون کمک نماید و می تواند ریسک بیماریهای قلبی و حملات قلبی و سکتته را کاهش دهد و برای زندگی سالم تر رژیم و ورزش هم مهم است چون دارو به تنهایی نمی تواند برای کنترل فشار خون مؤثر باشد.

توصیه های غذایی شامل:

- از سبزیجات و میوه جات تازه استفاده نمایید.
- میزان روزانه کلسترول و اسیدهای چرب اشباع را کاهش دهید.
- غذاهایی با سدیم پایین استفاده نمایید و هنگام خوردن غذا به آن نمک اضافه نکنید.
- چربی های ترنس (هیدروژنه) را درد غذاهایتان محدود نمایید.
- سبزیجات و میوه جات ویتامین و میزان را افزایش می دهند و از نظر تغذیه ای مهم می باشند
- مواد معدنی مثل منیزیم، کلسیم، و پتاسیم در کاهش فشار خون مؤثر می باشند.
- باید با یک متخصص قبل از مصرف مکمل ها مشورت نمایید.
- برای کاهش چربیهای اشباع و کلسترول در رژیم غذایی باید از گوشت به میزان کم و ماهی و گوشت ماکیان بدون پوست استفاده نمایید.
- به برچسب های تغذیه ای محصولات هنگام خرید دقت نمایید.
- 2 تا 3 بار از عدس و سویا بجای گوشت استفاده نمایید.
- از میزان کم کره و مارگارین استفاده نمایم میزان شیرینی جات را کاهش دهیم و از شیر و ماست کم چرب یا بدون چربی استفاده نمایم. نوع دیگر چربیها ی اشباع عبارتست از: پنیر، سر شیر، پنیر خامه ای، بستنی، شکلات که باید محدود شوند و اگر پایه رژیم بر اساس 2000 کالری باشد (روزانه) میزان چربی اشباع باید 15 گرم باشد.
- میزان سدیم را در رژیم کاهش دهید و روی لیبل غذاها به آن دقت نمایید بخصوص غذاهای آماده مثل غذاهای منجمد، پیتزا منجمد و ...
- غذایی که حاوی سدیم کم باشد میزان سدیم آن کمتر از 140 میلی گرم در هر وعده می باشد. از مصرف غذاهایی با سدیم بالا مثل گوشت و ماهی دود ی، شوربجات، کنسروها دوری (اجتناب) نمایید. وقتی از غذاهای بیرون استفاده می کنید مثل رستوران حتماً درخواست کنید که غذاهای با نمک کم را به شما معرفی نمایند و به غذاهانمک اضافه نکند.
- چون چربی ترانس **LDL** یا چربی بد خون را بالایی برد و **HDL** یا چربی خوب و مفید خون را کاهش می دهد باید محدود شود یا منع گردد. و روغن های هیدروژنه که محتوی چربی ترانس می باشند از مصرف غذاهایی که چربی هیدروژنه دارند تا حد امکان خودداری نمایید. و از کانولا، روغن دانه ذرت در پخت غذاها و سایر مصارف استفاده نمایید. و بیماریهایی که فشار خون بالا دارند باید از نحوه استفاده از لیبل های موجود در غذا آگاهی یابند تا غذاهای مناسب را انتخاب نمایند که فشار خونشان را افزایش ندهد و فشار خونشان را مرتب چک کنند چون فشار خون برای بیماریهای قلبی یک ریسک محسوب می شود.