



## فشار خون و تغذیه



### فشار خون بالا چیست؟

فشار خون در واقع همان نیروی خون است که بر رگ‌ها وارد می‌شود. قلب خون را به درون رگ‌ها پمپ می‌کند و به این ترتیب خون در تمام بدن حمل می‌شود. امروزه فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می‌شود. ۳۰٪ انسان‌ها در سراسر جهان مبتلا به پرفشاری خون هستند. این نسبت با سن افزایش می‌یابد و از ۱ نفر از هر ۱۰ نفر در دهه دوم و سوم زندگی به ۵ نفر از هر ۱۰ نفر در دهه پنجم زندگی می‌رسد. پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می‌شود. فشار خون بالای کنترل نشده می‌تواند منجر به نابینایی، نامنظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی شود. خطر این عوارض در صورت وجود عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی مانند دیابت افزایش می‌یابد. فشار خون بالا قابل پیشگیری و درمان است. با پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری‌های قلبی کاهش می‌یابد.

### خطر پیشرفت فشار خون بالا با رعایت موارد زیر کاهش می‌یابد:

- کاهش مصرف نمک
- فعالیت بدنی منظم
- ثابت نگه داشتن وزن ایده آل
- رعایت رژیم غذایی متعادل
- پرهیز از استعمال دخانیات
- پرهیز از مصرف الکل

### تغذیه چگونه بر فشار خون تأثیر می‌گذارد؟

- بعضی از غذاها (مثل غذاهای حاوی نمک یا سدیم زیاد) می‌توانند فشار خون را بالا ببرند.
- افزایش وزن بدن باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود.
- کاهش وزن بدن می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود.
- کاهش میزان مصرف چربی می‌تواند بر کاهش فشار خون تأثیر بگذارد.

### نمک چگونه باعث افزایش فشار خون می‌شود؟

با مصرف غذاهای شور و پر نمک مقدار زیادی سدیم وارد بدن می‌شود. به دنبال آن بدن مقدار زیادی آب جذب می‌کند تا بتواند سدیم اضافی را از خود خارج سازد. این مسأله باعث افزایش فشار خون در بعضی از افراد خواهد شد. بنابراین آب اضافه شده به بدن باعث افزایش فشار بر قلب و رگ‌های خونی می‌شود.

طبق توصیه‌های استاندارد بهتر است که میزان سدیم دریافتی در روز بیشتر از ۲۴۰۰ میلی‌گرم یا یک قاشق چای خوری نمک نباشد که متأسفانه اغلب افراد بیشتر از این مقدار در روز نمک مصرف می‌کنند. توصیه شده است که بیماران قلبی، افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم که معادل ۳ گرم نمک است، مصرف کنند.





## روغن‌ها و چربی‌ها چگونه باعث افزایش فشار خون می‌شوند؟

از آن جا که فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی در بیشتر موارد با هم ایجاد می‌شوند و همچنین کاهش مصرف چربی در کاهش وزن مؤثر است، پس چربی به عنوان یک عامل تغذیه‌ای می‌تواند در ایجاد فشار خون بالا مؤثر باشد. در بیشتر موارد یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مناسب است.

مصرف چربی‌های غیر اشباع که در منابع غذایی گیاهی وجود دارد مثل انواع روغن‌های مایع و هم چنین اجتناب از مصرف چربی‌های جامد که دارای اسیدهای چرب اشباع هستند مثل پیه، دنبه و روغن نباتی جامد به کاهش تجمع پلاک در رگ‌های خونی شما کمک می‌کند. این امر، خطر ابتلا به سکته مغزی یا حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

## در چه غذاهایی مقدار نمک و روغن زیاد است؟

- انواع سس‌ها از قبیل کچاپ، سس سویا و سس سالاد
- سیب‌زمینی سرخ کرده، چیپس سیب‌زمینی
- میان‌وعده‌هایی نظیر چوب‌شور، ذرت بوداده، بادام‌زمینی و پفک
- انواع ترشی‌های آماده و شورها (مثل خیارشور و کلم شور)
- انواع پودرهای سوپ آماده
- غذاهای فرایند شده و آماده از قبیل همبرگر، سوسیس و کالباس، ماهی دودی و غذاهای کنسروی
- غذاهای سرخ شده
- کره و مارگارین
- گوشت‌های پر چرب
- شیر و ماست پر چرب و ماست‌های خامه‌ای
- پنیرهای پر نمک، پنیرهای خامه‌ای

## چگونه می‌توانید مقدار نمک دریافتی را کاهش دهید؟

- در هنگام غذا خوردن از نمکدان استفاده نکنید.
- برچسب‌های تغذیه‌یی را مطالعه کرده و غذاهایی را انتخاب کنید که مقدار سدیم کمتری دارند.
- مواد غذایی را انتخاب کنید که بدون سدیم هستند یا مقدار سدیم موجود در آن‌ها خیلی کم است.
- پس از مشورت با متخصص تغذیه، از جایگزین‌های نمک در تهیه‌ی غذا استفاده کنید.
- ادویه‌جاتی را استفاده کنید که در تهیه‌ی آن‌ها از نمک استفاده نشده است.

## برای کنترل فشار خون چه نکاتی را باید رعایت کنید؟

- از غذاهای متنوع استفاده کنید. به عبارت دیگر روزانه از مواد غذایی موجود در ۵ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم مرغ) به مقدار توصیه شده مصرف کنید.
- از غذاهای سرشار از فیبر نظیر نان و ماکارونی تهیه شده از غلات کامل، میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید.
- نان‌هایی را مصرف کنید که در تهیه آن‌ها جوش شیرین به کار نرفته است.
- مصرف غذاهای کنسروی و غذاهای آماده که در خارج از منزل تهیه می‌شوند را محدود کنید.
- روزانه از سبزی‌ها و میوه‌ها به مقدار بیشتری استفاده کنید.
- برای بهبود طعم غذا به جای نمک از انواع سبزی‌های معطر و تازه، سیر، آب لیمو و آب نارنج استفاده کنید.
- از غذاهای سرخ شده، گوشت‌های پر چرب، کبک‌ها، کلوچه‌ها و شیرینی خامه‌ای که چربی بالا دارند دوری کنید.
- از روغن‌های گیاهی (کانولا، روغن زیتون و...) بجای روغن‌های جامد و حیوانی استفاده کنید.

