



توصیه های تغذیه ای در پرفشاری خون
مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب (س)

شماره: NU-BK-۰۴-۰۰

تاریخ: ۱۴۰۱/۱۱/۰۱

- مصرف نمک را کاهش دهید. از نمکدان بر سر سفره خودداری کرده و به جای آن در هنگام پخت غذا از آبلیمو تازه، نارنج، آبغوره بی نمک و سایر ادویه ها استفاده کنید تا غذا بی طعم نباشد.
- خیارشور، پفک، چیپس، انواع کنسرو و غذای آماده، غذای بیرون بر و فست و فود، سوسیس، کالباس، همبرگر، تن ماهی، کله پاچه، دل، جگر، قلوه، آجیل نمکی، نان باگت، کشک، بیسکویت ترد را مصرف نکنید.
- مصرف فیبر (موجود در میوه ها، سبزیجات، مغزهای بی نمک، حبوبات (در صورت عدم مشکل گوارشی) و نان های سیوس دار مانند نان سنگک، بربری و جو) را افزایش دهید.
- مصرف میوه ها، سبزیجات (بخصوص کاهو)، مغزهای بی نمک، غلات کامل مانند نان سنگک، نان بربری و جو، لبنیات کم چرب، حبوبات (در صورت عدم مشکل گوارشی) را افزایش دهید.
- از محصولات لبنی پروبیوتیک استفاده کنید مانند ماست پروبیوتیک و پنیر پروبیوتیک
- هفته ای دوبار ماهی های کم جیوه (ماهی های پرورشی و قزل آلا) استفاده کنید.
- روغن مصرفی حتما مایع باشد که روغن زیتون، کانولا و کنجد جز بهترین روغن ها هستند. روغن جامد، محلی و کره را حذف کنید.
- مصرف گوشت قرمز، سوسیس، کالباس، همبرگر، سیب زمینی سرخ کردنی، مارگارین، خامه، آبمیوه های صنعتی، کمپوت، نان لواش و سفید و غذاهای کنسروی را کاهش دهید.
- مواد حاوی کافئین مانند: چای، قهوه، شکلات، نسکافه، کاکائو و نوشابه های گازدار را کمتر استفاده کنید.
- در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید وزن خود را کاهش دهید.
- روزانه حداقل ۸-۱۲ لیوان آب و مایعات بنوشید.
- روزانه در صورت عدم محدودیت توسط پزشک، نیم ساعت پیاده روی داشته باشید.
- از مصرف سیگار و دخانیات بپرهیزید. همچنین از استرس و اضطراب دوری کنید.

واحد تغذیه بیمارستان حضرت زینب (س)