و توصیه آخر

- به برچسب مواد غذایی دقت کنید و در صورت وجود کلمات هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه از خرید این غذایی حاوی اسید چرب اشباع با ترانس بالا هستند.
- مصرف مواد غذایی سرخ شده و یا فرآوری شده را محدود کنید.
- مواد غذایی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع را محدود کنید، برخی از این مواد زرده تخم مرغ، پنیر، خامه، بستنی،کره و گوشت چرب می باشد.
- سعی کنید به سالم ترین شیوه (آب پز، بخارپزو...) غذای خودتان را طبخ کنید.
- از غذاهای پر فیبر استفاده کنید.

غذاهای پرفیبر مانند: جو، سبوس، لپه، عدس، لوبیا و برنج قهوه ای

- از غذاهای فست فود استفاده نکنید و قبل از خرید محصولات غذایی حتما برچسب آنها را مطالعه کنید.

نوبت دهی کلینیک تخصصی

شماره تماس:

۰۵۱-۵۷۲۰۷

سامانه اینترنتی :

www.nobat.gmu.ac.ir

منبع:

www.nim.nih.gov/medlineplus

Bohlool Hospital

رژیم غذایی دَش (DASH)

گروه هدف : بیماران مبتلا به فشارخون

کارشناس تغذیه بیمارستان علامه بهلول
واحد آموزش سلامت- بازنگری دوم
با همکاری دانشجویان مدیریت اتاق عمل

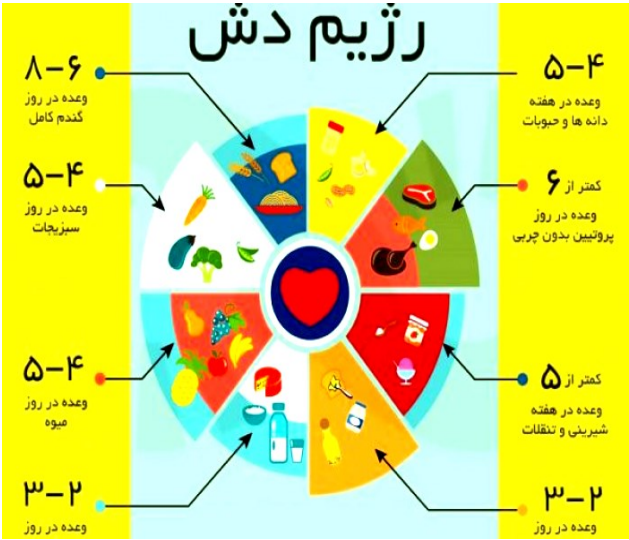
رژیم غذایی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا

بیمار عزیز امید است با مطالعه این پمفلت و تغییر رژیم غذایی خود از عوارضی که ممکن است به دنبال فشار خون بالا برای شما پیش آید، جلوگیری شود.

تا به حال با اصطلاح رژیم DASH برخورد کرده‌اید؟

اصطلاح DASH به معنی ((رویکردهای تغذیه ای جهت توقف فشار خون بالا)) است.

پس از شروع رژیم DASH، بعلت کاهش لیپو پروتئین LDL و کلسترول خطر ابتلا به بیماریهای قلبی کاهش می یابد.



بیمار گرامی، لطفا به نکات ذیل توجه فرمایید:

- هر روز از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.
- میوه و سبزی منابع سرشار از پتاسیم، فیبر و یا هردو آنها می‌باشد.
- چربی های اشباع شده مواد غذایی را به کمتر از ۶ درصد کالری روزانه کاهش دهید.
- چربی کل را به کمتر از ۲۷ درصد از کالری روزانه کاهش دهید.
- محصولات لبنی کم چرب، برای کاهش فشارخون سیستولیک بسیار سودمند است.
- در هنگام انتخاب چربی ها،روغن های غیر اشباع مانند زیتون یا کانولا(کلزا) را انتخاب کنید.
- از پروتئین در حد معمول استفاده کنید (بین ۱۵ تا ۱۸ درصد).
- ماهی، مرغ بدون پوست، سویا از بهترین منابع پروتئین است.
- روزانه از آجیل های بدون نمک و حبوبات استفاده کنید.
- ۵۵ درصد از کالری روزانه خود را از کربوهیدرات ها تامین کنید.

رژیم DASH شامل موارد زیر است:

⇐ محدود کردن مصرف نمک، چربی اشباع شده،کلسترول و چربی

⇐ تاکید 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، شیرینی‌جات، نوشابه، شکر اضافی و یا شیرین کننده در رژیم غذایی

⇐ مصرف زیاد پتاسیم، منیزیم و کلسیم و فیبر

⇐ در صورتی‌که به بیماریهای کلیوی مبتلا هستید، قبل از مصرف مقادیر بالایی از پتاسیم با پزشک خود مشورت کنید.