

## توصیه های تغذیه ای جهت کنترل چربی خون و فشار خون بالا

با تغییراتی ساده در سبک زندگی مانند کاهش چربی و نمک، رژیم غذایی و فعالیت بدنی منظم می توان احتمال بروز بسیاری از بیماری ها از جمله چربی خون و فشار خون بالا را کاهش داد.



- مصرف میوه ها سبزی ها و حبوبات را افزایش دهید .
- مصرف روغن ها و غذاهای شور و پرنمک را کاهش دهید .
- چربی های قابل رویت گوشت و پوست مرغ را قبل از طبخ کاملا جدا نمایید .
- در مصرف نوشیدنی های کانتین دار مانند چای و قهوه اعتدال را رعایت کنید.
- نمکدان را از سر سفره خود حذف کنید.
- در هنگام خرید مواد غذایی به پرچسب رنگی مواد غذایی دقت کنید و اگر نمک و چربی آن ماده غذایی به رنگ سبز باشد انتخاب مناسب و اگر قرمز باشد بدترین انتخاب است .
- وزن خود را کم کنید. کم کردن وزن در کاهش پر فشاری خون و کاهش چربی های مضر خون نقش دارد.
- استعمال دخانیات را ترک نمائید.

جایگزین های غذایی توصیه شده	مواد غذایی محدود شده
ماهی، مرغ، سویا، سفیده تخم مرغ.	مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب اشباع و کلسترول مانند گوشت قرمز، زرده تخم مرغ، سوسیس، کالباس، همبرگر، ناگت مرغ و پیتزا، کله پاچه، مغز، دل و قلوه
روغن های نباتی مایع مانند روغن زیتون، کانولا، سویا، کلزا	روغن های حیوانی، دنبه، پیه، کره، روغن های نباتی جامد و نیمه جامد
میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات حاوی پتاسیم مانند زرد آلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال، گریپ فروت	سبزی های حاوی سدیم بالا مانند چغندر، هویج، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم
چاشنی ها و سبزی های معطر مانند نعنا، مرزه، ترخون، ریحان، سیر، لیموترش، آب نارنج به جای نمک برای بهبود طعم غذا	غذاهای شور و پرنمک
غذاهای آبپز و کبابی	غذاهای چرب و سرخ شده
نان سنگک، نان جو و نان سبوس دار	نان لواش، باگت، ساندویچی و به طور کلی نانهای سفید
مصرف منابع غذایی حاوی منیزیم مانند مغز بادام، فندق، پسته و گردو از نوع بو نداده و خام	انواع شیرینی های خامه ای، بستنی خامه ای، چیپس، نوشابه های شیرین و گازدار
مصرف لبنیات کم چرب و پاستوریزه (به عنوان منابع غنی کلسیم چرا که کمبود کلسیم موجب افزایش فشار خون می شود).	آب نبات پرچرب، خامه ای و فله