

در صورتی که به بیماری های کلیوی مبتلا هستید،

قبل از مصرف مقادیر بالایی از پتاسیم با پزشک خود

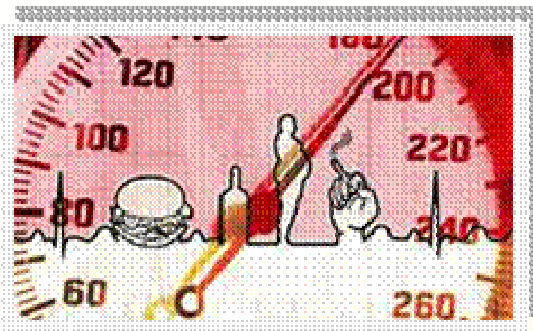
مشورت کنید.

پس از شروع رژیم DASH، بعلت کاهش لیپوپروتین با چگالی پایین LDL (یا چربی بد) و سطح 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. آن ها منابع سرشار از پتاسیم، فیبر، و یا هر دو آن ها می باشد.



مددجوی عزیز:

باسلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لمظاتی که

در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هر چه

سریعتر به آغوش خانواده و جامعه بازگردید. این پمفلت

آموزشی جهت افزایش اطلاعات شما در مورد علائم و

پیشگیری از عوارض آن در اختیار شما قرار گرفته است.





عنوان سند: رژیم غذایی برای

افراد با فشار خون بالا

شماره سند: BH- P- 142- شماره ویرایش: 00
شماره بازنگری: 00 تاریخ تدوین: اردیبهشت 98



رژیم غذایی برای افراد با فشار خون بالا

(آموزش به مددجو)

کمیته آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

منبع: nlm.nih.gov/medlineplus

آدرس: مشهد - خیابان بهار

اینستاگرام: Zayeshgah.bentolhoda

Bentolhoda-hospital-maternity

و توصیه های آخر ...

1. به برچسب مواد غذایی دقت کنید و در صورت وجود کلمات هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه از خرید این محصولات خودداری کنید، این مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و با ترانس بالا هستند.
2. مصرف مواد غذایی سرخ شده و یا فرآوری شده را محدود کنید.
3. مواد غذایی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع را محدود کنید، برخی از این مواد زرده تخم مرغ، پنیر، شیر، خامه، بستنی، کره و گوشت چرب می باشد.
4. سعی کنید به سالم ترین شیوه غذای خودتان را طبخ کنید. (آبپز، بخارپز و ...)
5. از غذاهای پر فیبر محلول استفاده کنید، برخی از این مواد عبارتند از: جو، سبوس، لپه و عدس، لوبیا، جگر سفید و سیاه و برنج قهوه ای.
6. از غذاهای فست فود استفاده نکنید و قبل از خرید محصولات غذایی حتما به برچسب آن ها دقت کنید.

چربی های اشباع شده مواد غذایی را به کمتر از 6 درصد از کالری روزانه کاهش دهید و چربی کل را به کمتر از 27 درصد از کالری روزانه تقلیل دهید. محصولات لبنی کم چرب برای کاهش فشار خون سیستولیک بسیار سودمند است
در هنگام انتخاب چربی ها، روغن های غیراشباع مانند زیتون یا کانولا را انتخاب کنید.

از پروتئین در حد معمول استفاده کنید، نه کمتر و نه بیشتر (کمتر از 18٪ از کل کالری روزانه). ماهی، مرغ بدون پوست، سویا از بهترین منابع پروتئین است
روزانه از آجیل های بدون نمک و حبوبات استفاده کنید.

55 % از کالری روزانه ی خود را از کربوهیدرات ها تامین کنید.
از مواد غذایی حاوی گندم مانند آرد و ماکارونی استفاده کنید

