دفتر بهبود تغذیه جامعهبهار 1402به مناسبت گرامیداشت روز جهانی فشار خوننقش تغذیه در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا

تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبي- عروقي و فشار خون بالاپرفشاري خون چيست؟فشارخون بالا به افزایش فشارخون سیستولی )در محدوده 140میلیمتر جیوه به بالاتر یا مساوی و فشارخون دیاستولی در محدوه90میلیمتر جیوه به بالاتر یا مساوی و یا یکی از هر دو حالت) اطلاق می شود.
معيار تشخيص پر فشاري خون براي افراد سنين 18سال و بالاتر چيست؟فشار خون طبیعی: فشار خون سیستول (حداکثر) کمتر از 120میلی متر جیوه و دیاستول (حداقل) کمتر از 80میلی متر جیوه،فشار خون طبیعی محسوب می شود.
پرفشاری خون اولیه: افرادی که فشار خون ماکزیمم آنها بین 120تا 140میلی متر جیوه یا فشار خون مینیمم آنها بین 80تا
90میلی متر جیوه است در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند.
پر فشاری خون: فشار خون مساوی یا بیش از 140/90میلی متر جیوه، فشار خون بالا محسوب میشود.
پرفشاری خون در افراد مبتلا به بیماری دیابت یا بیماری مزمن کلیه: فشارخون مساوی و یا بیش از 130/80میلی متر جیوه،فشار خون بالا محسوب می شود.
فشار خون در سنین بین 40تا 70سال: بالا رفتن فشار خون سیستول (حداکثر) به اندازه 20میلیمتر جیوه یا افزایش فشارخون دیاستول (حداقل) به اندازه 10میلیمترجیوه، فرد را 2برابر بیشتر در معرض خطر عوارض ناشی از فشار خون بالا قرار میدهد.
تذکر: افزایش هریك از عددهای حداکثر و حداقل فشارخون، فشارخون بالا محسوب میشود.
شيوع و اهميت بيماري در ایران و جهان به چه صورت است؟فشار خون بالا، دلیل اصلی بروز بیماریهای قلبی- عروقی و سومین عامل کشنده در دنیا است به طوری که از هر 8مرگ در دنیا،یك مرگ مربوط به پرفشاری خون است و مهمترین عامل خطر بروز بیماریهای قلبی، سکته مغزی و بیماریهای کلیوی می باشد.
طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت در سال ،2005بیماریهای قلبی – عروقی 17.5میلیون نفر قربانی داشته که 30درصد کل مرگهای دنیا را شامل میشود و پیش بینی میشود این رقم تا سال 2030به 23میلیون نفر افزایش یابد.

عوارض فشار خون بالا چيست؟پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می شود. همچنین فشارخون بالای کنترل نشده می تواندمنجر به نابینایی، نامن می ضربان قلب و نارسایی قلبی شود. خطر این عوارض در صورت وجود عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی مانند دیابت افزایش می یابد.
عوامل مؤثر در ایجاد بيماري كدامند؟اغلب مردم از میان عوامل غذایی مرتبط با فشارخون، نمك را می شناسند، در حالی که هر چند بیش از نیمی از افراد مبتلا به فشارخون به نمك حساس هستند، عوامل دیگری نیز در این امر دخیل می باشند که عبارتند از:
ارث: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشارخون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است.
سن: با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر میشود.
قرصهای ضدبارداریهای خوراکی: بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده میکنند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشارخون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند.
جنس: پرفشاری خون در مردان تا سن 45سالگی شایعتر است. در 45تا 54سالگی خطر در دو جنس برابر است.
اضافه وزن و چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند. پرفشاری خون درافراد چاق 2تا 6برابر بیش از افرادی است که اضافه وزن ندارند.
عدم فعالیت جسمانی: شیوه زندگی غیرفعال و بدون تحرک سبب افزایش احتمال ابتلا به فشارخون بالا و اضافه وزن میشود، باافزایش وزن ، فشارخون باز هم بیشتر میشود

نمک و رژیم غذایی ناسالم: رژیم حاوی مقادیر اندک میوه و سبزیجات یا دارای مقادیر زیاد چربی، سبب افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا می شود. بسیاری از افراد مبتلا به فشارخون بالا به نمك حساس هستند و مصرف زیاد نمك، فشارخون را در اکثر افراد بالا میبرد.
مصرف مشروبات الکلی: سوء مصرف من م الکل ممکن است فشارخون را بطور قابل توجهی افزایش دهد.
برخی داروها: داروهای استروییدی، بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها، ضد احتقانها ( دکونژستانتها) درداروهای ضدسرماخوردگی ونیز برخی از مکملهای غذایی ممکن است فشارخون را افزایش دهند. قرصهای ضد حاملگی هم میتوانند سبب افزایش فشارخون در برخی از زنان شوند.
منابع غذایی سدیم : سدیم ( ماده موثره نمك ) در انواع محصولات غذایی بصورت آشکار و پنهان وجود دارد. مهمترین منبع سدیم نمك)، دریافتی در کشور ما نان است. با مصرف نان هایی که بیشتر از حد مجاز یعنی بیشتر از یك درصد نمك دارند ، روزانه مقدارزیادی نمك ( سدیم) وارد بدن می شود.
برخی منابع عمده غذایی سدیم عبارتند از:
ϖمواد غذایی نمك سود و دودی شده.
ϖانواع شور و ترشی
ϖدسر ها، سس های سالا د آماده، سویا سس، زیتون و خردل و سوپ های آماده که خریداری می شوند سدیم بالا
دارند مگر اینکه بر روی آنها ذکر شود بدون نمك تهیه شده است.
ϖتنقلات شور (چیپس سیب زمینی، چوب شور ، چیپس ذرت، کراکر، آجیل ، مغز های شور و...
ϖفراوردهای غلات حجیم شده ( چی توز ، لینا ، مزمز ، پفك و....
ϖمونوسدیم گلوتامات (MSG)که در محصولاتی مثل بیسکویت و شکلات های خارجی بکار رفته ودر روی برچسب
محصول به ان اشاره شده است
ϖجوش شیرین که در پخت شیرینی وکیك کاربرد دارد
ϖنان هایی که در پخت آنها جوش شیرین بکار رفته است.
مثال هایی از میزان نمک در برخی مواد غذایی:100 ⎫گرم: نان 1-2گرم : با مصرف 310گرم نان روزانه 3تا 6گرم نمك مصرف می شود
60 ⎫گرم پنیر : به اندازه یك قوطی کبریت 2/2گرم نمك
100 ⎫گرم: چیپس 7/2گرم نمك
100 ⎫گرم از فراورد های غلات حجیم شده 7/2:گرم نمك
⎫یك پیتزا (150گرم) با پنیر وگوجه فرنگی : حدود 5گرم نمك
100 ⎫گرم سوسیس: حدود 2گرم نمك
3 ⎫برش کالباس(90گرم) : حدود 4و نیم گرم نمك

⎫یك برش پیتزا (80گرم): حدود 4گرم نمك
⎫یك همبرگر 100گرمی: حدود 2/2گرم نمك دارد
10 ⎫عدد زیتون: یك گرم نمك
100 ⎫گرم سیب زمینی سرخ کرده که به آن نمك زده می شود: 3گرم نمك
مقدار مجاز مصرف نمکطبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمك در افراد زیر 50سال پنج گرم ( یك قاشق چایخوری ) است که معادل 2000میلی گرم سدیم می باشد. . افراد بالای 50سال ، بیماران قلبی وعرو قی و کودکان باید روزانه کمتر از 3گرم نمك ( معادل 1200میلی گرم سدیم) مصرف کنند.
روش های پیشگیری و کنترل فشارخون بالابرای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا و کنترل آن بکارگیری نکات زیر ضروری است:
چربی ا ضافی ذخیره شده در بدن به ویژه چربی ناحیه شکمی می تواند باعث افزایش ف شارخون شده و در نتیجه خطر بروز جمله قلبی و مغزی را افزایش دهد. کاهش وزن به تنهایی یکی از موثرترین درمان های غیردارویی برای مبتلایان به پرفشاری خون می باشد.
فعالیت فیزیکی می تواند به طور غیر مستقیم به پیشگیری از افزایش فشارخون کمك کند. افرادی که فعالیت ورزشی
(فعالیت هوازی) دارند ممکن است برای کنترل پرفشاری خفیف خون نیازی به مصرف دارو نداشته باشند. هرچه فشارخون بالاتر وفعالیت قبلی فرد کمتر باشد، احتمال این که انجام فعالیت جسمی مناسب، سبب کاهش فشارخون می شود بیشتر خواهد بود.
نمك در افزایش فشارخون بسیاری از افراد تاثیر دارد.بنابراین نمك (کلرید سدیم) نسبت به سدیم یا کلراید به تنهایی یا در
ترکیب با سایر یون ها، اثرات بیشتری بر فشارخون دارد. به علاوه از آن جا که بیشتر سدیم غذا از نمك است، رژیم غذایی که مصرف یکی را محدود کند، خواه ناخواه مصرف دیگری را نیز محدود نموده است.

کسانی که یکی یا هر دو والدین آن ها مبتلا به پرفشاری خون هستند، افراد بالای 50سال با مصرف نمك شانس بیشتری
برای ابتلا به پرفشاری خون دارند. فشارخون یك سوم تا نیمی از افراد مبتلا به پرفشاری خون نسبت به نمك حساس می باشد.
محدود کردن مصرف نمك، برای چنین افرادی، می تواند فشارخون را پایین بیاورد. کاهش مصرف سدیم علاوه بر کنترل فشارخون بالا، سبب پیشگیری از ابتلا به این بیماری نیز می شود.
در افراد مبتلا به فشارخون بالا، مصرف مقادیر کافی مواد غذایی حاوی پتاسیم از حملات مغزی جلوگیری می کند. بسیاری ازپژوهش ها نشان داده اندکه پتاسیم هم در پیشگیری و هم در درمان پرفشاری خون موثر است. زمانی که بدن سدیم را جذب می کند، پتاسیم را دفع می کند و بالعکس.
در حین فرآوری مواد غذایی در کارخانه های صنایع غذایی، غذا چند مرحله را طی می کند و در طی این پروسه ها به
تدریج پتاسیم خود را از دست داده و نمك به آن افزوده می شود. در نتیجه نسبت پتاسیم به سدیم آن به شدت کاهش می یابد.
بعضی داروهای افزایش دهنده ادرار که در درمان فشارخون بالا به کار می روند، باعث دفع پتاسیم می شوند افرادی که ازاین قبیل داروها استفاده می کنند باید در مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم در رژیم غذایی روزانه خود دقت کنند. بنابراین مصرف مواد غنی از پتاسیم یعنی میوه ها (موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو) و سبزی ها(سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی و...) و حبوبات می تواند نقش مهمی در کنترل پُرفشاری خون داشته باشد. سیب زمینی علاوه بر پتاسیم دارای یك ترکیب کاهنده ی فشار خون است
در کمبود پتاسیم، ضعف (به خصوص در پاها)، احساس کرخی، گرفتگی ماهیچه ها، ضربان قلب نامن م، تشنگی و ادرار، بیش از حد می باشد.
منیزیوم یك عنصر مهم در جلوگیری از انقباض عضلات صاف رگ ها به شمار می رود. از این رو به عنوان گشاد کننده عروق می تواند در تن یم فشارخون ایفای نقش کند. دریافت مقادیر مناسبی منیزیوم از طریق منابع غذایی مثل سبزیجات با برگ سبز تیره،مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار و غذاهای دریایی توصیه می شود
منابع غنی کل سیم مانند شیر سبب کاهش ف شار خون می شوند. روزانه باید 1000تا 1200میلی گرم کل سیم دریافت نمود.
یك لیوان شیر حدود 300میلی گرم کل سیم دارد. سایر منابع خوب کل سیم عبارت ه ستند از: ما ست، پنیر، ک شك ، دوغ ، بادام،کنجد، انواع کلم.

تاثیر چربی در تصلب شرائین نشان داده شده است. اما اثرات مستقیم چربی بر فشارخون هنوز قطعی نیست. با این حال، از آن جا که پرفشاااری خون و بیماری های قلبی و عروقی در بیشااتر موارد با هم ایجاد می شااوند و همچنین کاهش مصاارف چربی درکاهش وزن موثر اساات. پس چربی به عنوان یك عامل تغذیه ای در ایجاد فشااار خون بالا موثر اساات. در بیشااتر موارد یك رژیم غذایی با چااربی محدود می تواند برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون مناسب باشد.
•مصرف ماهی حداقل 2بار در هفته. ماهی های آب های سرد مانند سالمون، تون، آزاد و قزل آلا، منابع غنی امگا – 3
هستند که می توانند باعث کاهش فشار خون شوند. مصرف 2بار در هفته ماهی مقدار امکا 3مورد نیاز بدن را تامین می
کند. گردو هم منبع خوبی از امگا 3است که در میان وعده ها می توان از آن استفاده کرد.
•استفاده از ادویه ها نه تنها مزه غذاهای کم نمك را بهتر می کند، بلکه برخی از آن ها سبب کاهش فشارخون می شوند.
زعفران، فلفل سیاه، پونه، ریحان و ترخون نمونه هایی از آن ها هستند.
•مطالعات 50سال اخیر نشان داده اند که مکمل سیر می تواند به اندازه داروهای کاهنده خون در کاهش فشار خون موثر
باشد. 600تا 900میلی گرم از دوز پودر سیر حاوی 3/6 – 5/4میلی گرم آلیسین(ماده موثر موجود در سیر) و یك بوته
سیر حاوی 5تا 9میلی گرم آلیسین است.
منظور از رژیم غذایی سالم در بیماران قلبی-عروقی و فشار خون بالا چیست؟رژیم غذایی سالم ویژه این بیماران شامل غذاهایی با چربی اشباع پایین، کم کلسترول و پرفیبر است که به کاهش سطح کلسترول خون شما کمك می کند. این رژیم غذایی سبب می شود احتمال پیشرفت بیماری قلبی و افزایش فشار خون کم شود و از حملات قلبی احتمالی در آینده و سایر عوارض ناشی از افزایش فشار خون کاسته شود. یك رژیم غذایی قلبی حاوی مقادیر زیادی از غلات کامل، میوه و سبزی های تازه، لبنیات کم چرب و گوشت و سایر منابع پروتئینی چربی گرفته، فیبر فراوان و نمك کم است. کلیه افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند باید به کارشناس تغذیه ارجاع داده شوند تا. کارشناس تغذیه ضمن مشاوره تغذیه ، رژیم غذایی مناسب برای آنها را تن یم و پیروی از آن را باید پیگیری نماید.
نشانگرهای رنگی تغذیه اینشانگرهای رنگی که بر روی همه محصولات غذایی باید درج شود ، به ما کمك می کند در هنگام خرید یك محصول ، آن را برحسب میزان انرژی، نمك ، قند ، چربی و اسید چرب ترانس انتخاب کنیم. بنابراین باید به برچسب محصولات غذایی که با سه رنگ سبز ، نارنجی و یا قرمز مشخص شده اند دقت کنیم.

مفهوم رنگ های نشانگرهای رنگی تغذیه ای چیست؟•سبز به معنی "کم" است که ما را به سمت یك انتخاب مطمئن تر و سالمتر راهنمایی می کند. محصولات غذایی که از
ن ر میزان قند ، نمك ، چربی ، اسید چرب ترانس و انرژی در محدوده سبز قرار دارند سالمتر هستند .
•نارنجی به معنی " متوسط" است و ما را به یك انتخاب نسبتا خوب راهنمایی می کند. انتخاب محصولاتی که میزان قند،
نمك ، چربی ، اسید چرب ترانس و انرژی آن با رنگ سبز نشان داده شده است ، برای مصرف اولویت بیشتری دارند.
•قرمز به معنی مقادیر"زیاد" در ماده غذایی می باشد. باید دقت کرد با توجه به وضعیت جسمانی و تحرک بدنی ، چه نوع
محصولی را انتخاب و مصرف کنیم. محصولاتی که حاوی مقادیر زیاد قند ، نمك ، چربی ، اسید چرب ترانس و انرژی
هستند در برچسب غذایی با رنگ قرمز مشخص شده اند.
در خصوص آن دسته از محصولات غذایی و آشامیدنی که حاوی قند ، نمك و چربی می باشند باید به نشانگرهای رنگی دقت نمود.
ما می توانیم با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای و مقادیرآنها بین دو ماده غذایی مثلا بین دو نوع بیسکویت ، یا دو نوع ماست یا بین دو نوع کیك ، محصولی که مقدار کمتری قند ، نمك و یا چربی دارد را انتخاب کنیم.
اگر چه نشانگرهای رنگی تغذیهای بر روی یك محصول نشان می دهد که یك محصول با ویژگی های تغذیه ایی متفاوت تولید می شوند، اما همه آنها مطابق با ضوابط سازمان غذا و دارو و تحت شرایط مورد تایید اجازه تولید دارند و در صورت نداشتن پروانه های بهداشتی ، غیرمجاز بوده و قابل مصرف نمی باشند.
فشار خون بارداري (پره اكلامپسي و اكلامپسي)به افزایش فشارخون بدون ادم و پروتئینوری که از قبل از بارداری وجود داشته و در هر زمان از بارداری ممکن است اتفاق افتد فشارخون بارداری میگویند. اضافه وزن و چاقی یکی ازمهمترین عوامل موثر بر ایجاد فشارخون در بارداری و سایر دوران های زندگی است. بنا بر این بهتر است بعد ازکاهش وزن و کنترل فشارخون، بارداری صورت پذیرد.
در کنترل این بیماری توصیههای تغذیهای و رژیم غذایی همزمان با درمان دارویی و ورزش میتواند مفید باشد و به تنهایی نمیتواندموجب پیشگیری یا درمان این عارضه شود.
توصیه های تغذیه ای شامل موار زیر است.
•تنظیم کالری مورد نیاز، طبق مشاوره کارشناس تغذیه
•افزایش مصرف سبزی ها و میوه ها و کاهش مصرف قندهای ساده
•محدودیت مصرف نمك
پره اکلامپسی سندرمی است که با مجموعه ای از علائم شامل ادم، پروتئینوری و پر فشاری خون همراه است و در نیمه دوم بارداری(معمولا بعد از هفته 20حاملگی) اتفاق می افتد. چنانچه این عارضه با تشنج همراه شود اکلامپسی نامیده می شود.

اکلامپسی و پره اکلامپسی در 7درصد بارداری ها بروز می کند و در صورت تشخیص باید بستری، درمان و در مواردی ختم بارداری انجام شود. توصیههایی تغذیهای به صورت مکمل با درمان دارویی و با بستری و درمان فرد در بیمارستان مفید است و به تنهایی نمیتواند موجب پیشگیری یا درمان این عارضه شود
توصیه های تغذیه ای شامل تجویز ویتامین ، Eمصرف کافی کلسیم، پروتئین، و پتاسیم، مصرف غذای پر پروتئین و استفاده از منابع غذایی اسیدهای چرب ضروری اسید لینولئیك و اراشیدونیك میباشد.

|  |
| --- |
| فشارخون ناشی از پره اکلامپسی و اکلامپسی نیازمند دارو درمانی و بستری در بیمارستان است و با توصیه های تغذیه ای بهبود نمی یابد.محدودیت شدید مصرف نمك در پره اکلامپسی و اکلامپس توصیه نمی شود. |

رهنمودهای غذایی ایرانهر کشوری براساس الگوی غذایی مردم و مشکلات تغذیه ای شایع ، از رهنمود های غذایی خودکه حاوی پیام های کلیدی برای اموزش همگانی تغذیه و اصلاح الگوی مصرف غذایی می باشد استفاده می کند. رهنمود های غذایی ایران شامل 12پیام کلیدی است که با هدف اصلاح الگوی مصرف و کاهش عوامل خطر تغذیه ایی بیماری های غیرواگیر تدوین شده است. این 12پیام عبارتند از:
.1برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن باید به اندازه خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی (مثل روزانه 30-40دقیقه پیادهروی) داشت:-1فراموش نکنید خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، قلبی عروقی و انواع سرطان ها در افرادی که دارای اضافه وزن وچاقی هستند بیشتر می باشد.
-2در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی ها زیاده روی نکنید.
-3بین مقدار مصرف غذا و فعالیت بدنی تعادل برقرار کنید تا از افزایش وزن جلوگیری شود.
-4پرخوری نکنید، چون باعث تجمع چربی در بدن و اضافه وزن و چاقی می شود.
-5برای افزایش فعالیت بدنی:
الف- بیشتر از پله استفاده کنید
ب- خودرو خود را دورتر از محل کار پارک کنید.
ج- یك رشته ورزشی را (هر چند ساده) در زندگی روزانه خود قرار دهید.
د- زمان نشستن (به خصوص نشستن جلوی تلویزیون، رایانه، میز کار و )... را کم کنید.
.2هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید:
-1سبزی ها منبع خوبی از ویتامین ها ، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند
-2فیبر نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر ماننددیابت، قلبی- عروقی، انواع سرطان و چاقی دارد.
-3روزانه از سبزی های سبز تیره مثل سبزی خوردن، اسفناج و ... مصرف کنید.
-4از سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و ... بیشتر مصرف کنید.
-5سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
.3هر روز 3بار میوه بخورید:
-1میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها ، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند
-2در طول روزسعی کنید از انواع مختلف میوه مصرف کنید.
-3از انواع میوه های زرد و نارنجی، وغیره (مانند زردآلو، خرمالو، و )... بیشتر مصرف کنید.
-4بیشتر از خود میوه به جای آب میوه استفاده کنید.
12
.4حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را هفته ای 2-3بار بخورید:
-1حبوبات منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی هستند.
-2در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه) از خوراک هایی مثل عدسی و لوبیا پخته بخورید.
-3بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو،عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و .... مصرف
کنید.
-4حبوبات جانشین مناسبی برای گوشت و منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند.
.5هر روز شیر، ماست و پنیر بخورید:-1مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشك) برای تامین کلسیم و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.
-2مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشك) را افزایش دهید.
-3از لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشك) پاستوریزه استفاده کنید.
-4از انواع لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشك) کم نمك مصرف کنید.
-5شیر، ماست و پنیر خود را از نوع کم چرب انتخاب کنید.
.6برای پخت غذا فقط از روغن های مایع و به مقدار کم مصرف کنید. از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردناستفاده کنید:
-1اسید های چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی ها باعث افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی و انواع سرطان ها می
شوند.
-2در هنگام انتخاب روغن ها به برچسب تغذیه ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس آن قرمز بود
آن روغن را انتخاب نکنید.
-3به جای سرخ کردن غذا از روش های دیگر پخت مثل بخارپز، آب پز، تنوری و کبابی استفاده کنید.
-4در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.
-5از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.
-6از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.
-7روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.
-8برای پخت غذا و درسالاد بهتراست از روغن زیتون استفاده کنید.
.7در برنامه غذایی خود از انواع گوشت، ترجیحاً ماهی و مرغ (بدون پوست) و نیز تخم مرغ مصرف کنید:
-1انواع گوشت و تخم مرغ بهترین منابع پروتئین، آهن و روی قابل جذب هستند که برای افزایش سطح ایمنی و رشد و نمو مورد
نیاز هستند.
-2پیش از پختن گوشت قرمز چربی هایی را که به چشم می خورد جدا کنید.
-3پیش از پختن گوشت مرغ و ماهی پوست آن را جدا کنید.
-4به فرآورده های گوشتی مثل سوسیس و کالباس مقادیر زیادی نمك و مواد نگهدارنده افزوده می شود که برای سلامتی زیان
آورند. مصرف این غذاها را کاهش دهید.
-5برای تامین پروتئین خود می توانید روزانه یك عدد تخم مرغ بخورید.
13
.8مصرف قند، شکر، انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین و نوشابه ها، را کم کنید:-1مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت ها و نوشابه ها) را کاهش دهید.
-2بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه های خشك) استفاده کنید.
-3به جای مصرف نوشابه های شیرین و گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه طبیعی و ... استفاده کنید.
-4به یاد داشته باشید شکر موجود دریك قوطی نوشابه گازدار ( 355میلی لیتر) معادل 10حبه قندیا تقریبا نصف یك نان تافتون
است.
.9برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سر سفره برروی غذا نمک نپاشید:-1مصرف تنقلات شور مانند انواع پفك، چیپس، چوب شور را کاهش دهید.
-2از انواع مغز دانه و آجیل ها بدون نمك و بو نداده مصرف کنید.
-3فقط از نمك یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.
-4نمك یددار تصفیه شده را در ظروف درب دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.
-5به میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شود (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و )... نمك نپاشید.
.10در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید:
-1آب بهترین نوشیدنی برای تامین مایعات مورد نیاز بدن است.
-2چای و قهوه را بدون اضافه کردن قند و شکر مصرف کنید.
-3مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین را بشدت کم کنید.
.11در انتخاب نان و غلات بهتر است از انواع کامل و سبوس دار استفاده کنید:-1بهتر است از نان های تهیه شده با آرد کامل و سبوس دار، برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار ، جو کامل، گندم کامل و ...
بیشتر استفاده کنید.
-2برای افزایش ارزش غذایی برنج بهتر است آن را به صورت مخلوط با سبزی ها و حبوبات استفاده کنید.
-3نان های تهیه شده از آرد کامل و انواع غلات تصفیه نشده دارای مقدار بیشتری فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند.
-4برای خیساندن برنج از مقدار خیلی کم نمك استفاده کنید.
.12برای آماده سازی وپختن درست غذا در منزل بترتیب زیر عمل کنید:.1نظافت: شستن دست ها وتمیز نگاهداشتن ظروف، چاقو، تخته های خرد کن و غیره
.2جدانگهداشتن: جدا نگه داشتن گوشت خام، ماکیان و غذاهای دریایی از غذاهای آماده به مصرف مانند سالاد ها و گوشت پخته.
.3نگهداشتن مواد غذایی پرخطر در یخچال سالم. مواد غذایی پرخطرعبارتند
♣گوشت ، مرغ ، ماهی
♣تخم مرغ و سایر موادغذایی غنی از پروتئین
♣فراورده های شیری، سبزیجات، لوبیا ، برنج و پاستای پخته شده
♣سس ها و غذاهای مایع، مثل آبگوشت

.4پختن: آماده سازی و پختن مواد غذایی باروشهای (آب پز کردن، سرخ کردن، بخار پز کردن، تنوری کردن) درست، در درجه
حرارت مناسب و به مدت کافی (بویژه مواد غذایی حیوانی همچون گوشت تکه، چرخ کرده، و غیره)
عوامل تغذیه ای خطرساز در بروز فشار خون بالابا تغییرات ساده در سبك زندگی مانند کاهش نمك، چربی و شکر در رژیم غذایی و همچنین انجام فعالیت بدنی من م میتوان
باعث کاهش سطح چربی (کلسترول) و فشارخون شد و احتمال بروز بسیاری از بیماریها از جمله دیابت و بیماری های عروق کرونر قلب را نیز کاهش داد.
توصیه های کلیدی در اصلاح الگوی مصرف نمکاولین پیام کلیدی :فشار خون؛ قاتل خاموش
نمك اصلی ترین علت افزایش فشار خون است . فشار خون بالا می تواند ازدوران کودکی شروع شود. مصرف نمك زیاد سبب پرفشاری خون شده و در نهایت به بیماری های قلبی- عروقی که عامل اول مرگ و میر در کشور است، منجر میشود. میزان نمك مجاز مصرفی، کمتر از 5گرم) کمتر از 1قاشق مرباخوری ( در روز در افراد کمتر از 50سال است. توصیه های زیر را در اصلاح الگوی مصرف نمك و کنترل فشار خون بالا بکار ببرید:
•در صورتیکه فشارخون بالا دارید، نمك دریافتی خود را با ن ر پزشك یا متخصص تغذیه بسیار محدود کنید.
•افراد بالای 50سال و بیماران قلبی و مبتلا به فشارخون بالا باید کمتر از 3گرم در روز نمك مصرف کنند.
•تا حد امکان، نمك مصرفی خود را کاهش دهید و البته نمك مصرفی شما باید از نوع تصفیه شده یددار باشد.
•نمك تصفیه یددار هم به همان اندازه سایر نمك ها موجب افزایش فشار خون می شود.
•سرسفره به غذا نمك نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذای تان حذف کنید.
•به جای تنقلات شور، به فرزندان خود، میوه و آجیل خام بدهید.
•فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمك عادت دهید.
•مصرف زیاد نمك خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد.
•برای پیشگیری از پوکی استخوان، مصرف نمك خود را کاهش دهید.
•مطالعات انجام شده نشان داده است که مصرف غذاهای کم نمك در دختران در سنین بلوغ خطر ابتلا به پوکی استخوان
در سنین میانسالی را کاهش می دهد.
•مصرف زیاد نمك یکی از عوامل مهم در بروز پوکی استخوان نیز می باشد.
•مصرف زیاد نمك خطر ابتلا به سرطان معده را نیز افزایش می دهد . مطالعات متعددی نشان داده است که غذاهای
نمك سود شده یکی از علل ابتلا به سرطان معده است.
•اگر به تدریج مقدار نمك افزوده شده به غذا را کاهش دهید ظرف چند هفته ذایقه شما به غذای کم نمك عادت می
کند.

•مصرف گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس که حاوی نمك زیادی است را به حداقل برسانید.
•غذاهای کنسروی حاوی نمك زیادی هستند، مصرف آن ها را کاهش دهید و در صورت مصرف، از انواع کم نمك آن ها
استفاده کنید.
•به برچسب تغذیه ای محصولات غذایی از ن ر میزان نمك ) سدیم ( توجه کنید.
•اگر در برچسب تغذیه ای محصول غذایی میزان سدیم ذکر شده است آن را ضرب در 2/5کنید مقدار نمك محصول
به دست آید.
•از منابع مهم نمك، تنقلات شور مانند چیپس، پفك، انواع ساندوی چها و غذاهای آماده، سس کچاپ، بیسکوییت، غذاهای
بسته بند ی و کنسروی است.
•مصرف غذاهای تهیه شده در منزل و تنقلات سالم) میوه، آجیل خام و بدون نمك، ساندویچهای تهیه شده در منزل (
در مدارس و مهدکودک جایگزین مناسبی برای غذاهای آماده هستند.
•به جای نمك، از چاشنی های جایگزین مانند آب لیمو، آب نارنج و آبغوره کم نمك و سبزی های معطر استفاده کنید.
•از مصرف دخانیات اجتناب کنید .
•برخی سبزی ها مثل چغندر، هویج، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها سدیم زیادی دارند و نباید مصرف شوند.
•از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده ازگندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبرو ویتامین استفاده شود.
•نان لواش، نان باگت، نان ساندویچی وبطور کلی نان هایی که با ارد سفید تهیه شده اند و فاقد سبوس هستند را مصرف
نکنید. بهترین نان، از ن ر میزان سبوس، نان سنگك و نان جو است.
•در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات که ازمنابع پتاسیم هستند. (زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه،موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند.) بیشتر استفاده کنید.
•از مصرف نمك در سر سفره اجتناب نمایید و به جای آن از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشك مانند
(نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمك استفاده کنید.
توصیه های کلیدی در اصلاح الگوی مصرف روغن ها و چربی هامصرف بیش از حد روغنها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماری های غیر واگیر از جمله بیمار یهای قلبی – عروقی وفشار خون بالا را افزایش می دهد . به همین دلیل برای پیشگیری از ابتلا به اضافه وزن و چاقی ، بیماری های قلبی عروقی وسرطان ها از مصرف زیاد چربی و روغن باید خودداری شود. توصیه های زیر را در اصلاح الگوی مصرف روغن و کنترل فشارخون بالا بکار ببرید:
•برای پیشگیری از چاقی، مصرف چربی و روغن را کاهش دهید.

•حداقل 2بار در هفته ماهی بخورید زیرا اسیدهای چرب مفید آن خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد..
•برای مصرف کمتر چربیها، بجای سرخ کردن غذا ها ، آنها را به صورت آ ب پز ، تنوری یا بخارپز تهیه کنید.
•از مصرف زیاد و بی رویه شیرینی های خامه دار که مقدار زیادی چربی دارند احتناب کنید.
•انواع سس ها ی سالاد چربی زیادی دارند. بهتر است از سس های رژیمی که کم چرب هستند استفاده کنید. می توانید با
مخلوط کردن ماست ، قدری روغن زیتون ، سرکه یا آب لیمو و سبزی های معطر سس برای سالاد تهیه کنید.
•انواع فست فودها مثل پیتزا ، سوسیس، کالباس، همبرگر دارای مقدار زیادی چربی هستند ، بیشتر از یکبار در ماه از فست فودها استفاده نکنید.
•کباب کوبیده، کله پاچه، مغز، دل و قلوه هم حاوی مقدار زیادی چربی هستند در مصرف آنها اعتدال را رعایت کنید.
•از شیر و لبنیات کم چرب (5/1درصد چربی و کمتر (استفاده کنید.
•برای پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی و سرطان ها، کاهش دریافت چربی اشباع از منابع حیوانی) مثل گوشت
قرمز و لبنیات پرچرب (می تواند بسیار سودمند باشد.
•در صورت تمایل به سرخ کردن مواد غذایی، آن ها را با مقدار کم روغن و در زمان کوتاه فقط تفت دهید.
•چربی اضافه غذا را قبل از مصرف بردارید و یا ظرف غذا را در یخچال بگذارید تا چربی آن سفت شده و قبل از مصرف،آن را از روی غذا جدا کنید.
•حتما از گوشت بدون چربی استفاده کنید و پوست مرغ را که حاوی چربی زیادی است قبل از مصرف جدا کنید.
•پنیر خامه ای، سرشیر و خامه حاوی مقدار زیادی چربی است .مصرف آن ها را بسیار محدود کنید.
•در هنگام طبخ غذا، روغن را به طور مستقیم از داخل قوطی به درون ظرف نریزید، بلکه از قاشق استفاده کنید تا میزان
روغن مصرفی کمتر شود.
•برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون، به جای روغن حیوانی و چربیهای جامد و نیمه جامد، از روغنهای مایع مانند
زیتون، کنجد، کلزا، ذرت، آفتابگردان و سویا استفاده کنید.
•روغنهای خوراکی مایع که اسید چرب ترانس کمتر از 2در صد دارند برای پخت غذا )خورش و روی برنج (و سالاد
مناسب اند.
•روغن زیتون به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد اسیدهای چرب غیراشباع از جمله اسید اولئیك وآنتی اکسیدان های طبیعی
•برای سلامت قلب و عروق مفید است.
•روغن مخصوص سرخ کردن برای مصارف دیگری ن یر پخت و پز، سالاد و روی برنج نباید استفاده شود.
•مصرف زیاد مواد غذایی پر چرب، به خصوص چربی های حیوانی) گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب(، در بزرگ شدن پروستات) هیپرتروفی پروستات (موثر است و خطر بروز سرطان پروستات را نیز افزایش می دهد.
•با مصرف منابع غنی از امگا 3مانند مصرف 3- 2وعده ماهی تازه) ماهی قزل آلا، آزاد، کپور ( در هفته می توان از ابتلابه سرطان پیشگیری کرد.
•رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی فراوان، به ویژه منابع غنی از لیکوپن) مانند گوجه فرنگی ( که خطر بزرگ شدن و
سرطان پروستات را کاهش می دهند را رعایت نمایید.
•برای کنترل و پیشگیری از فشار خون بالا، توصیه می شود لبنیات کم چرب) پاستوریزه با چربی کمتر از یك و نیم
درصد، میوه ها، سبزی ها، غلات کامل، ماهی، مرغ، آجیل، حبوبات که سرشار از مواد مغذی کلیدی مانند پتاسیم،
منیزیم، کلسیم، فیبر و پروتئین هستند، را بیشتر مصرف کنید.

•برای جلوگیری از افزایش فشار خون، مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها که مقدار زیادی چربی دارند را
کاهش دهید.
•برچسب مواد غذایی را بخوانید و غذاهای با کلسترول پا یین، اسیدهای چرب اشباع و ترانسکمتر از 2درصد را انتخاب
کنید.
•مصرف گوشت و فرآورده های گوشتی پرچرب را محدود کنید تا بدین ترتیب اسیدهای چرب اشباع و ترانس کمتری
دریافت کنید.
•از غذاهای سرخ شده، گوشت های پر چرب، کیکها و کلوچه ها که چربی بالا دارند دوری کنید.
•مصرف پنیر پیتزا و پنیر خامه ای که مقدار زیادی چربی دارند را محدود کنید.
•دریافت مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب ترانس که عمده ترین آن ها روغن نباتی هیدروژنه، غذاهای فرآوری شده و
کیکها و کلوچه ها است و باعث افزایش در غل ت کلسترول بد ( ) LDLو کاهش کلسترول خوب ( ) HDLمی شود
را محدود کنید.
•مواد لبنی چرب و گوشت پرچربی به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش کلسترول خون و بروز بیماری
های قلبی می شوند .مصرف آن ها را محدود کنید.
•توصیه می شود سایر روغن های گیاهی مانند روغن های زیتون، کلزا، سبوس برنج، آفتابگردان، لوبیای سویا را جایگزین روغن های هیدروژنه کنید تا باعث کاهش کلسترول بد LDLو کلسترول تام شوند.
•محدود کردن مصرف چربی های اشباع و کلسترول و پیروی از رژیم غذایی کم چرب برای جلوگیری از افزایش چربی
خون توصیه می شود.
•مصرف زرده تخم مرغ را به 3تا 4عدد در هفته محدود کنید .در مصرف سفیده تخم مرغ این محدودیت وجود ندارد.
•مصرف امعا و احشا) مانند دل، جگر و قلوه (که حاوی مقدار زیادی چربی هستند را محدود کنید.
•برای سرخ کردن، روغن را به آرامی و با شعله کم حرارت دهید.
•استفاده از حرارت بالا هنگام طبخ روغن موجب ایجاد ترکیبات شیمیایی نامطلوب می شود و این ترکیبات باعث کدر،
بدبو و غلیظ شدن روغن و دود کردن آن می شود.
•از روغن سرخ کردنی حداکثر 2تا 3بار با فاصله زمانی کوتاه می توان استفاده کرد.
•روغن هسته انگور به دلیل پایین بودن مقاومت در برابر اکسیداسیون برای سرخ کردن مناسب نیست و به همین دلیل
بهتر است برای مصارفی، مثل سالاد، استفاده شود.
•روغن زیتون تصفیه شده برای سرخ کردن، به شرط آن که حرارت اجاق کم و زمان سرخ کردن کوتاه باشد، قابل استفاده
است.
•روغن را در ظرف مناسب، در محل خشك، خنك و دور از نور نگهداری کنید.
•پس از هر بار مصرف روغن، در ظرف را ببندید.
•نگهداری روغن مایع در ظروف شفاف و در پشت شیشه فروشگاه ها صحیح نیست و منجر به فساد سریع روغن می شود.

توصیه های کلیدی در اصلاح الگوی مصرف قند و شکرمصرف زیاد قند وشکر و مواد شیرین با افزایش دریافت کالری دریافتی موجب اضافه وزن و چاقی می شود که خود یکی از عوامل
زمینه ساز افزایش فشار خون می باشد. فشارخون می تواند بر اثر چاقی افزایش یابد زیرا افزایش وزن، سبب افزایش کار قلب میشود.
بهمین دلیل کاهش وزن نیز در کنترل فشار خون موثر می باشد.
•قند و شکر، انواع شیرینی، شکلات، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی حاوی قند افزوده، شیر های طعم دار،
شیرکاکائو و شیر شکلات، پاستیل، بستنی یخی، کیك و کلوچه و بیسکویت از مهم ترین منابع مصرف موادقندی هستند
•اگر هر روز یك قوطی نوشابه 300میلی لیتری به مدت یك سال مصرف شود، منجر به افزایش وزن حدود 7کیلوگرم
در سال می شود.
•سازمان جهانی بهداشت، توصیه می کند قند و شکر مصرفی روزانه حداکثر 5درصد انرژی مورد نیاز روزانه را تامین
کند یعنی کمتر از 6قاشق چایخوری یا 25گرم روزانه .این مقدار شامل قند پنهان در مواد خوراکی مثل عسل، مربا،
بستنی، نوشابه و آب میوه، شیرینی و شکلات هم می شود.
•به منابع پنهان قند در مواد غذایی توجه کنید .انواع سس ها، قهوه های فوری، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی،
کمپوت ها، انواع شیرینی، شکلات و دسر های آماده حاوی مقادیر زیادی قند هستند.

منابع:.1بسته آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت ویژه کارشناسان تغذیه. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی . دفتر بهبود
تغذیه جامعه. 1400
.2رهنمودهای غذایی ایران. دکتر جزایری و همکاران. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی . دفتر بهبود تغذیه جامعه.
دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه تهران. 1394
" .3راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی" ویژه پزشك خانواده . وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی . دفتر
بهبود تغذیه جامعه. 1394
.4کلیشادی.ر. پیشگیری و کنترل اضافه وزن وچاقی کودکان و نوجوانان. دانشگاهخ علوم پزشکی اصفهان.1394
1. Miriam E: Nutrition in Pregnancy and lactation. IN: Krause's Food, Nutrition and Diet
Therapy. Mahan LK, Escott-stump S. 13th edition. WB Saunders Co, Philadelphia, 2022
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov › /2017
3. http://www.emro.who.int/world-health-days/2013/
4. Elimination of Iodine Deficiency Disorders, A manual for health workers. ICCIDD, UNICEF,
WHO, 2008.
5. Community Nutrition in Action. Marie A. Boyle and David H. Holben Fourt Edition, 2005.
6. Diet, Nutrition and prevention of choronic diseases, report of a joint WHO/FAO expert
meeting, WHO/FAO 2003.