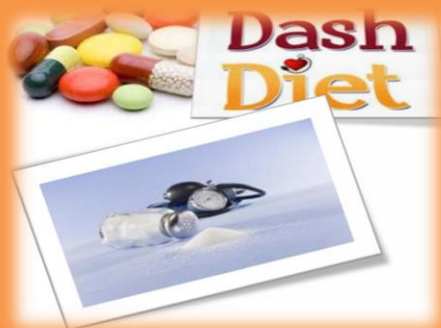




بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن
سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

رژیم غذایی مدائن



Ma-Ed-Pa-N-۲۰۴

واحد تغذیه و آموزش سلامت

۱۳۹۳

بجای کم چرب	۳-۲	۱ لیوان شیر ۳/۴ لیوان ماست و ۳۰ گرم پنیر	شیر یا ماست بدون چربی یا ۱٪ چربی پنیر کم چرب یا بدون چربی
چاقو	۲ یا کمتر	۳۰ گرم گوشت، مرغ یا ماهی کبابی	مرغ بدون پوست یا کاملاً پخته شده
میوه و حبوبات	۴-۵ بار در هفته	۴۵ گرم کغز ۱۵ گرم دانه ۱/۲ لیوان	بادام زمینی بادام آجیل حبوبات
چربی ها و روغن ها	۳-۲	۱ قاشق مرباخوری مارگارین	مارگارین نرم سس کم چرب روغن گیاهی سویا و ذرت
شیرینی ها	۵ بار در هفته	۱ قاشق غذاخوری مربا	قند و شکر عسل، ژله آب نبات

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به

چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵

۸-۴۶۶۵۰۷۵۰

نمابر: ۶۶۴۱۰۱۲۱

hospital.irwww.Madaen

رژیم DASH :

تحقیقات نشان می دهد که فشارخون با مصرف کمتر چربی های اشباع شده، کلسترول و چربی ها و مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، شیر بدون چربی یا کم چرب کاهش می یابد. این برنامه غذایی که دش نام دارد شامل تمامی حبوبات، ماهی، مرغ، ماکیان و مغزهاست. برنامه غذایی دش بر کاهش مصرف گوشت قرمز، شیرینی ها، شکر و تنقلات شیرین تاکید دارد. این برنامه غذایی غنی از مواد معدنی پتاسیم، کلسیم، منیزیم و نیز پروتئین و فیبر است.

گروه غذایی	واحد روزانه	حجم هر واحد	نمونه
غلات	۷-۸	۱ برش نان ۱/۲ لیوان برنج یا ماکارانی	نان کامل کراکر انواع غلات و فیبر
سبزی ها	۴-۵	۱ لیوان سبزیهای برگ سبز ۱/۲ لیوان سبزی های پخته	گوجه فرنگی سب زمینی هویج کدو...
میوه ها	۴-۵	۱/۲ لیوان آلبمیوه ۱ میوه متوسط ۱/۴ لیوان میوه خشک	موز انگور پرتغال آب پرتغال گریپ فروت هلو، توت، آناناس توت فرنگی
		۱/۲ لیوان میوه تازه یا کمپوت	

فشار خون

هیپرتانسیون یا بالا بودن فشار خون یک علامت است که با اکثر بیماری های کلیوی و قلبی، همراه می باشد. فشار خون ممکن است در هر سنی به وجود آید ولی در اکثر افرادی دیده می شود که بالای ۴۰ سال سن دارند. ممکن است بعضی افراد در نتیجه عدم تعادل عاطفی و یا کشیدن سیگار زیاد برای مدتی موقت دچار افزایش فشار خون گردند.

حدود ۹۰٪ بیماران متعلق به فشار خون اولیه هستند، زیرا دلیل بالا بودن فشار خون آنها ناشناخته است. با این که فشار خون بالا اغلب بدون نشانه است اما فشار خون مزمن با اثر بر سیستم قلب و کلیه می تواند اثرات جبران ناپذیری به جا بگذارد.

از عوامل مؤثر در فشار خون می تواند به ارث و سابقه خانوادگی فشار خون، مصرف زیاد نمک، عدم فعالیت فیزیکی و مصرف بی رویه الکل اشاره کرد.

طبقه بندی	فشار خون سیستولیک	فشار خون دیاستولیک
ایده آل	پایین تر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
نرمال	پایین تر از ۱۳۰	کمتر از ۸۵
مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
مرحله ۲	۱۶۰-۱۷۹	۱۰۰-۱۰۹
مرحله ۳	بیشتر از ۱۸۰	بیشتر از ۱۱۰

توصیه ها و نکات تغذیه در فشار خون بالا:

❖ افزایش وزن، دریافت نمک زیاد، مصرف الکل و فعالیت بدنی در پیشگیری و کنترل فشار خون نقش اساسی دارند.

❖ رژیم غذایی این بیماران باید از لحاظ میزان سدیم دریافتی فقیر باشد.

❖ مصرف روغن ماهی در مقادیر بالا می-تواند کاهش جزئی در فشار خون سیستولیک و دیاستولیک ایجاد کند.

❖ از راهکارهای تغییر روش زندگی جهت کاهش فشار خون می توان به موارد زیر اشاره کرد:

▪ کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن

▪ محدودیت مصرف الکل

▪ افزایش فعالیت فیزیکی (۳۰-۴۵ دقیقه) در تمام روزهای هفته

▪ کاهش سدیم مصرفی به کمتر از ۲/۴ گرم سدیم یا ۶ گرم نمک در روز

▪ دریافت مقادیر کافی پتاسیم

▪ تأمین مقادیر کافی کلسیم و منیزیم در رژیم غذایی

▪ ترک سیگار و دوری از افراد سیگاری

▪ کاهش مصرف چربی های اشباع و کلسترول دریافتی (کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز)

▪ رژیم غذایی گیاه خواری با کاهش فشار خون سیستولیک در مطالعات انجام شده اثبات گردیده است.

