



متهم اصلی در پرونده ی فشارخون، نمک است

به گزارش روابط عمومی مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی مراغه؛ میترا غفاریان کارشناس تغذیه مرکز توصیه کرد: اگر سابقه خانوادگی فشارخون بالا دارید، اگر چاق هستید یا اضافه وزن دارید، اگر نمک زیاد مصرف می کنید، اگر چربی خونتان بالاست، اگر سیگار و قلیان می کشید، اگر در محیط پراسترس کار میکنید، اگر ورزش نمی کنید، شما در معرض ابتلا به پرفشاری خون هستید.

پس به توصیه های زیر دقت کنید:

با کاهش مصرف نمک فشارخون خود را کنترل کنید. ما ایرانیها روزانه بیش از ۲۰ گرم نمک مصرف می کنیم که عوارض بسیاری را در پیش دارد.

نمکدان را از کنار سفره حذف کنید.

نتایج بررسی مطالعات بزرگ نشان داده که کاهش حدود ۶ گرم نمک دریافتی روزانه باعث کاهش ۲۴ درصدی سکته مغزی و کاهش ۱۸ در صدی بیماری عروق کرونر می شود و حدود ۲.۵ میلیون نفر را از مرگ نجات می دهد. همچنین کاهش مصرف نمک به میزان یک گرم در روز موجب کاهش هفت درصدی بروز سکته های مغزی و قلبی می شود.

ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذاهای کم نمک عادت دهید.

برای بهبود طعم غذاها به جای نمک می توانید از سبزیجات تازه یا خشک (گلپر، آویشن، نعناع خشک) ، ادویه جات مفید ، آب لیموی تازه ، آب نارنج و آب سایر مرکبات ترش استفاده کنید.

مصرف نان و غذا های تهیه شده از آرد سفید و بدون سبوس به حداقل برسد.

ورزش کنید و وزنتان را کاهش دهید.

مصرف قند، شکر، نوشابه ها، مربا و ژله را محدود یا حذف کنید.

از مصرف غذاهای سرخ شده و پرچرب خودداری کنید.

از مصرف مواد غذایی نظیر خیارشور، ترشی شور، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی ، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک و انواع مغزهای شور و..... که در تهیه آنها نمک به کار رفته پرهیز کنید.

به میزان کافی از میوه ها و سبزی های پرپتاسیم مثل گوجه فرنگی، اسفناج ، قارچ ، بامیه ، پرتقال ، کیوی، موز، زردآلو ، شلیل و..... استفاده کنید.

سیگار و الکل را به طور کامل از زندگی خود حذف کنید.

هیچ درمانی برای فشارخون بالا در دسترس نیست اما به راحتی می توان آن را تشخیص داد و با تغییر سبک زندگی ، عادات ، رژیم غذایی ، آن را کنترل کرد.

زندگی کوتاه است شاد زندگی کنیم