

به نام خدا

# نقش تغذیه صحیح و شیوه زندگی در پیشگیری از فشار خون بالا

گردآوری:

خدیجه ابراهیمی

بهار ۱۴۰۲

## نقش تغذیه صحیح و شیوه زندگی در پیشگیری از فشار خون بالا

فشار خون بالا عللی ارثی و محیطی دارد و لازم است از دوران کودکی با اصلاح شیوه زندگی و پیروی از رژیم غذایی سالم و فعالیت جسمی مداوم در جهت پیشگیری از آن اقدام شود. تاکید می شود فشارخون همه افراد از 3 سالگی به بعد به طور دوره ای اندازه گیری شود. حتی فشار خون بالا در حد خفیف نیز پرعارضه بوده و پیشگیری و کنترل آن باعث سلامتی و زندگی طولانی تر با کیفیت بهتر می شود.

### 1- کاهش مصرف نمک (سدیم):

سدیم یک عنصر ضروری برای بدن است. سدیم مهمترین الکترولیت موجود در بدن می باشد. الکترولیت ها عناصری هستند که در بدن وظیفه تنظیم غلظت آب بدن، ثبات اسیدیته بدن و بسیاری از اعمال دیگر را بر عهده دارند. سدیم بیشتر در مایعی که اطراف سلول های بدن را فراگرفته، موجود است.

با مصرف نمک که از دو جزء کلر و سدیم تشکیل شده است، سدیم وارد بدن شده و به راحتی از طریق دستگاه گوارش جذب می شود. اغلب سدیم مصرف شده (95 درصد) بیشتر از نیاز بدن است که از طریق کلیه ها دفع می شود. تنظیم میزان سدیم موجود در بدن توسط سیستم دقیقی انجام می شود. این سیستم به وسیله یک هورمون به نام آلدوسترون کنترل می شود. این هورمون از غدد فوق کلیوی ترشح می شود. با کاهش میزان سدیم در بدن، ترشح آلدوسترون افزایش می یابد که باعث جذب بیشتر سدیم از روده ها و مانع دفع سدیم از کلیه می شود. در صورتیکه با مصرف زیاد نمک میزان سدیم در بدن بالا برود، بخش مربوط به تشنگی در مغز تحریک شده ، فرمان تشنگی را صادر می کند. در این صورت فرد احساس نیاز به آب پیدا کرده و با مصرف آب غلظت سدیم بدن کم می شود.

### نقش سدیم در بدن

- آب بدن را تنظیم می کند، در نتیجه با افزایش یا کاهش مصرف آب ، بدن دچار تورم یا خشکی نمی شود.
- به هدایت امواج عصبی کمک می کند.
- در منقبض شدن عضلات مؤثر است .
- با وجود سدیم میزان ثبات اسیدی - بازی بدن حفظ می شود یا به عبارتی سدیم در تنظیم PH بدن مؤثر است .
- یک نقش جالب سدیم این است که موجب جذب بهتر قندهای ساده و اسیدهای آمینه که اجزاء تشکیل دهنده مواد نشاسته ای و پروتئین ها هستند، می شود.
- سدیم در شیرها و گوارشی که موجب هضم غذا می شوند، وجود دارد.

- سدیم در استخوان ها نیز موجود است.

### منابع غذایی سدیم

بطور کلی، پروتئین های حیوانی (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، پنیر، شیر (سدیم نسبتا بالا یی دارند) خصوصا اگر به صورت نمک سود و دودی تهیه شوند). در مورد میوه ها و سبزیجات، اگر در تهیه آنها از آب نمک استفاده شده باشد (مانند انواع شوری و ترشی) از میزان سدیم بالا یی برخوردارند.



برخی سبزیجات نیز بطور طبیعی حاوی سدیم بالا یی هستند که به چغندر، هویج، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها می توان اشاره کرد. دسر ها، سس های سالاد آماده، سویا سس، زیتون و خردل هم سدیم بالا یی دارند. تمام سوپ های آماده که خریداری می شوند سدیم بالا یی دارند مگر اینکه بر روی آنها ذکر شود بدون نمک تهیه شده است. چوب شور، چیپس، ذرت، چیپس سیب زمینی، مغزهای شور و غیره از جمله موادی هستند که باید مد نظر باشند. منشا بیشتر سدیم موجود در رژیم غذایی ما از نمک افزوده شده به غذا در هنگام آماده سازی آن می باشد. به برچسب غذایی غذاها توجه کنید چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم وجود دارد.



در اینجا لیستی از موادی که حاوی میزان بالایی از سدیم هستند ذکر شده است و افرادی که دچار فشار خون بالا هستند باید میزان مصرف آنها را در غذای خود محدود کنند:

- نمک (کلرید سدیم یا NaCl)

- مونوسدیم گلوتامات (MSG) که در محصولاتی مثل بیسکویت و شکلات های خارجی بکار رفته و در روی برچسب محصول به آن اشاره شده است،

- جوش شیرین که در پخت شیرینی و کیک کاربرد دارد و هم چنین مصرف نان هایی که در پخت آنها جوش شیرین بکار رفته است.

- پیکینگ پودر که در تهیه کیک ها ، شیرینی و... بکار می رود.

- هر ماده غذایی که در ترکیب خود دارای «سدیم» یا Na می باشد.

نمک در افزایش فشارخون بسیاری از افراد تاثیر دارد. تحقیقات انجام شده روی جمعیت های مختلف نشان می دهد که مصرف زیاد سدیم باعث افزایش فشارخون می شود. سال های قبل بسیاری از تحقیقات فقط سدیم را عامل پرفشاری خون می دانستند ولی امروزه اهمیت مجموع اثرات سدیم و کلر نشان داده شده است. بنابراین نمک (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 نمک است، رژیم غذایی که مصرف یکی را محدود کند، خواه ناخواه مصرف دیگری را نیز محدود نموده است. در کشور ما متوسط مصرف نمک در حدود 10 تا 12 گرم برآورد شده است درحالی که میزان توصیه شده ، کمتر از 5 گرم در روز است. به عبارت دیگر ، ما حداقل 2 برابر میزان توصیه شده نمک مصرف می کنیم.

غلظت سدیم در خون و سایر بافت های بدن توسط کلیه ها، هیپوفیز و سایر غدد مترشحه داخلی حفظ می شود. بعضی افراد به صورت ژنتیکی مستعد ابتلا به فشار خون بالا در اثر مصرف نمک یا سدیم اضافی هستند. افراد مبتلا به بیماری های مزمن کلیه یا دیابت، کسانی که یکی یا هر دو والدین آن ها مبتلا به فشار خون بالا هستند و افراد بالای 50 سال با مصرف نمک شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالادارند. فشارخون یک سوم تا نیمی از افراد مبتلا نسبت به نمک حساس باشد. محدود کردن مصرف نمک، برای چنین افرادی، می تواند فشارخون را تا حدی پایین بیاورد. کاهش مصرف سدیم علاوه بر کنترل فشارخون بالا، سبب پیشگیری از ابتلا به این بیماری نیز می شود.



## 2- افزایش مصرف پتاسیم:

پتاسیم یکی از مهمترین الکترولیت های موجود در بدن است که باعث بهبود عملکرد کلیه ها، غدد فوق کلیوی، قلب، سلول های عصبی و عضلانی و نیز باعث حفظ تعادل آبی و اسیدی بدن می شود.

علائم کمبود آن در بدن شامل موارد زیر است:

- خستگی،
- خواب آلودگی،
- ضعف عضلانی،
- یبوست،
- نامنظمی ضربان قلب
- تأخیر در تخلیه معدی.

### بهترین منابع غذایی پتاسیم؛

آرد سویا، لوبیا سفید، عدس، موز و اسفناج و خیارمی باشد. ولی در بیشتر مواد غذایی از جمله میوه و سبزی وجود دارد. رژیم غذایی غنی از کلسیم، پتاسیم و منیزیم و نیز محدود در سدیم باعث کاهش فشار خون بالا در افراد دچار فشار خون بالا می شود.

در افراد مبتلا به فشارخون بالا، مصرف مقادیر کافی مواد غذایی حاوی پتاسیم از حملات مغزی جلوگیری می کند. بسیاری از پژوهش ها نشان داده اند که 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 نمک 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، نیز باعث دفع پتاسیم می شوند افرادی که از این قبیل داروها استفاده می کنند باید در برنامه غذایی خود از منابع غذایی پتاسیم بیشتر مصرف کنند. برای افزایش مصرف پتاسیم توصیه می شود میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده شوند.

نشانه های کمبود پتاسیم ضعف (به خصوص در پاها)، احساس کرخی، گرفتگی ماهیچه ها، ضربان قلب نامنظم، تشنگی و ادرار بیش از حد می باشند.

### 3- افزایش مصرف کلسیم

کلسیم یک ماده معدنی است که در استخوانها وجود دارد و کمبود آن موجب پوکی استخوان می شود و به میزان فراوان در شیر وجود دارد. بیشتر کلسیم در استخوانها و دندانها موجود است و تنها 1% آن در بقیه بدن وجود دارد که همین 1 درصد اعمال زیادی انجام می دهد، مثلاً انقباض همه ماهیچه های ما بسته به وجود کلسیم است. با بالا رفتن سن توده استخوانی به تدریج مواد معدنی اش را از دست می دهد و به دنبال آن عوارض از قبیل شکستگی انتهای استخوان ران، روی هم جمع شدن ستون فقرات و ... روی می دهد. کمبود کلسیم موجب افزایش فشارخون و در نتیجه ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی می شود.

کلسیم در شیر، ماست، پنیر و کشک وجود دارد. بستنی نیز از منابع خوب کلسیم است ولی چون میزان کالری آن بالاست و می تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود در مصرف آن نباید زیاده روی کرد. مطالعات انجام شده نشان داده است در جوامعی که منابع غذایی کلسیم مثل شیر و لبنیات به میزان توصیه شده مصرف می شود، شیوع فشار خون بالا کمتر است.



### 4- افزایش مصرف منیزیم

یکی از املاح مورد نیاز هر سلول از بدن شما، منیزیم می باشد. بدن انسان بزرگسال حاوی 20-28 گرم منیزیم است که 60% از آن در استخوان، 26% در عضله و ماهیچه ها و بقیه در بافت های نرم و مایعات بدن وجود دارد. نیمی از ذخایر منیزیم بدن شما درون سلولهای بافت ها و اندامهای بدن و نیمی از آن به صورت ترکیب با کلسیم و فسفر در استخوان وجود دارد. تنها 1% از منیزیم بدن در خون یافت می شود. بدن برای حفظ میزان ثابت منیزیم خون، خیلی سخت فعالیت می کند. بیش از 300 واکنش بیوشیمیایی در بدن برای فعالیت خود به منیزیم نیاز دارند چرا که منیزیم باعث حفظ فعالیت نرمال ماهیچه و عصب، ضربان منظم قلب و استحکام استخوانها می شود. همچنین منیزیم در متابولیسم انرژی و سنتز پروتئین نقش دارد.

## منابع غذایی و دریافت:

منیزیم در بسیاری از غذاها به مقدار فراوان یافت می شود و یک رژیم غذایی معمول در صورت انتخاب درست غذاهای مصرفی می توان مقدار کافی آن را تامین کرد. منابع غذایی خوب منیزیم عبارتند از: دانه ها، مغزها، آجیل، سبزیجات برگی شکل مثل کلم، اسفناج و ...، غلات سبوس دار و حبوبات مثل لوبیا، عدس، نخود، سویا و ... تصفیه کردن غلاتی مانند آرد گندم و برنج و فرآیند غذاها مانند شکر، سبب از بین رفتن املاح از جمله منیزیم می شود.

منیزیم در تنظیم فشار خون نقش مهمی را ایفا می کند. رژیم های غذایی که حاوی مقدار زیادی سبزی و میوه باشند منیزیم و پتاسیم را در حد کافی تأمین کرده و باعث کاهش فشار خون بالا می شوند. مطالعات نشان می دهد دریافت زیاد منیزیم، پتاسیم و کلسیم و دریافت کم چربی و سدیم در برنامه ها و رژیم غذایی تأثیر زیادی در کاهش فشار خون بالا دارند.

بنابراین توصیه می شود با دریافت کافی منابع حاوی منیزیم از وقوع فشار خون بالا پیشگیری و آن را کنترل کنید. منیزیوم یک 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 تنظیم فشارخون ایفای نقش کند. در مطالعات متعدد ارتباط مثبتی بین میزان منیزیوم دریافتی و جلوگیری از پرفشاری خون گزارش شده است. اما در اکثر مطالعات بالینی، دریافت مکمل منیزیوم در اصلاح مشکل پرفشاری خون بی تاثیر بوده است. اطلاعات کافی در خصوص توصیه مصرف مکمل منیزیوم به طور روزمره جهت پیشگیری از ابتلا به پرفشاری خون موجود نیست، 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.



## 5- کاهش میزان مصرف چربی:

از آن جا که فشار خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی در بیشتر موارد با هم ایجاد می شوند و همچنین کاهش مصرف چربی در کاهش وزن موثر است، پس چربی به عنوان یک عامل تغذیه ای می تواند در ایجاد فشار خون بالا موثر باشد. در بیشتر موارد یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مناسب است.

مصرف چربی های غیر اشباع که در منابع غذایی گیاهی وجود دارد مثل انواع روغن های مایع و هم چنین اجتناب از مصرف چربی های جامد که دارای اسید های چرب اشباع هستند مثل پیه ، دمنه و روغن نباتی جامد به کاهش تجمع پلاک در رگ های خونی شمامی کند. این امر، خطر ابتلا به سکته مغزی یا حمله قلبی را کاهش می دهد.

#### 6- کنترل وزن

وزن خود را کاهش دهید و مراقب ساینز دور کمر باشید، هرچه وزن افزایش یابد فشار خون هم افزایش می یابد. به جز میزان وزن باید به اندازه دور کمر توجه کنید. اگر این اندازه زیاد باشد خطر فشار خون بالا بیشتر می شود. به طور کلی این افراد در معرض خطر بیشتری برای فشار خون بالا هستند: مردان با دور کمر بالای 102 سانتی متر، زنان با دور کمر بالای 88 سانتیمتر

#### 7- فعالیت بدنی:

فعالیت فیزیکی می تواند به طور غیر مستقیم به پیشگیری از فشارخون بالا کمک کند، فعالیت های هوازی مانند ورزش و فعالیت هایی که زمان انجام آن ها نسبتاً طولانی تر می باشد و با شدت متوسط انجام می شوند از طریق کنترل وزن باعث کاهش فشارخون می شوند. افرادی که فعالیت ورزشی منظم (فعالیت هوازی) دارند ممکن است برای کنترل پرفشاری خون خفیف نیازی به مصرف دارو نداشته باشند. هرچه فشارخون بالاتر و هرچه فعالیت قبلی فرد کمتر باشد، احتمال این که انجام فعالیت جسمی مناسب، سبب کاهش فشارخون وی شود بیشتر خواهد بود.

فعالیت هوازی استقامتی مانند پیاده روی تند روزمره می تواند به چندین روش باعث تضمین سلامت قلب و عروق شود. چنین فعالیت هایی قلب و رگ های خونی را تقویت کرده، بافت چربی بدن را به بافت عضلانی تغییر داده، حجم اکسیژن انتقال یافته از قلب به بافت ها در هر ضربه را افزایش و ظرفیت کار قلب را کاهش می دهد و همچنین وضعیت هورمونی بدن را به نحوی تغییر می دهد که باعث کاهش فشارخون می شود و مایعات بدن را دوباره پخش کرده و باعث تسهیل انتقال خون در سرخرگ های محیطی می شود.





## توصیه های تغذیه ای برای کنترل فشار خون در بیماران مبتلا

1. مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی؛ آجیل شور و نظایر آن) را کاهش دهید.
2. با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان فشارخون بالا، در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند.
3. دریافت مقادیر مناسبی منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره ( اسفناج، برگ چغندر، کاهو، جعفری و...)، مغزها ( بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و کم نمک)، حبوبات، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود.
4. شیر و فرآورده های لبنی کم چرب ( کمتر از 2/5% چربی) مصرف کنید.
5. به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون، مصرف سبزی ها ( سبزی خوردن) و سالاد ( شامل کاهو، گوجه فرنگی، کلم، و فلفل دلمه ای) همراه با غذا و مصرف میوه ها در میان وعده ها توصیه می شود. همچنین می توان از میوه ها به عنوان میان وعده در محل کار یا در مدرسه استفاده کرد. تمام انواع میوه ها دارای مقادیری ویتامین C هستند. برخی از میوه ها مانند مرکبات، توت فرنگی، کیوی، طالبی و خربزه از منابع غذایی غنی این ویتامین بشمار می روند.
6. با توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالامناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دنبه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، کلزا و آفتابگردان استفاده شوند.
7. مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربی های حیوانی، مارگارین، روغن های جامد و کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد. پوست مرغ هم مقدار زیادی چربی است و باید قبل از پخت، پوست مرغ جدا شود.
8. حدود کردن سدیم همراه با کاهش وزن در کنترل فشارخون بسیار موثر است. بنابراین استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سفره غذا باید محدود شود و از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود.
9. درمیان وعده ها و بعنوان تنقلات، به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پر نمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و کم نمک)، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، میوه ها و سبزی ها استفاده شود.
10. از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل ( سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده شود.
11. ماهی هایی مانند قزل آلا، ساردین، خال مخالی، شاه ماهی منبع غنی امگا 3، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند.
12. به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.
13. در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سس ها، انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بوداده به میزان سدیم آن توجه شود.
14. تا حد امکان مصرف غذا در رستوران ها محدود شود. زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می شود.
15. پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است. روزانه 30 دقیقه پیاده روی تند برای کنترل وزن و هم چنین پیشگیری از فشار خون بالا توصیه می شود.

16. بسیاری افراد در مورد فشار خون بالا نگران هستند و اینکه چگونه آن را تحت کنترل درآورند در حالی که افت فشار خون نیز سلامت فرد را به خطر می اندازد