



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

پارستان توانبخشی رفیده

راهنمای

آموزشی

مددجویان

رژیم غذایی (DASH) برای کاهش فشارخون

تهیه کننده:

سمانه سبزعلیزاده

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت ویژه

واحد آموزش به بیمار

🍌 رژیم غذایی DASH:

رژیم غذایی DASH مخفف عبارت Dietary Approaches to Stop Hypertension است. رژیم DASH یک برنامه غذایی سالم است که برای کمک به درمان یا پیشگیری از فشار خون بالا طراحی شده است.

رژیم DASH شامل غذاهایی است که سرشار از پتاسیم، کلسیم و منیزیم هستند. این مواد مغذی به کنترل فشار خون کمک می کنند. در این رژیم غذایی، غذاهای حاوی سدیم، چربی اشباع شده و قندهای اضافه شده محدود شده اند.

مطالعات نشان داده اند که رژیم DASH می تواند فشار خون را در کمتر از دو هفته کاهش دهد. این رژیم همچنین می تواند سطح کلسترول LDL (کلسترول بد) را در خون کاهش دهد. فشار خون بالا و سطح کلسترول LDL بالا دو عامل خطر برای بیماری قلبی و سکته هستند.

🍌 رژیم غذایی DASH و سدیم:

رژیم DASH نسبت به یک رژیم معمولی که می تواند شامل ۳۴۰۰ میلی گرم (میلی گرم) سدیم در روز یا بیشتر باشد، سدیم کمتری دارد. رژیم استاندارد DASH سدیم را به ۲۳۰۰ میلی گرم در روز محدود می کند، که تقریباً معادل ۱ قاشق چایخوری نمک خوراکی است. نسخه کم سدیم DASH سدیم را به ۱۵۰۰ میلی گرم در روز محدود می کند. شما می توانید نسخه ای از رژیم غذایی را انتخاب کنید که نیازهای سلامتی شما را برآورده کند. اگر مطمئن نیستید که چه میزان سدیم برای شما مناسب است، با پزشک خود صحبت کنید.

🍌 در رژیم غذایی DASH چه چیزهایی بخوریم؟

رژیم غذایی DASH سرشار از سبزیجات، میوه ها و غلات کامل است و شامل محصولات لبنی بدون چربی یا کم چرب، ماهی، مرغ، لوبیا و آجیل است. غذاهای که دارای چربی اشباع بالا، مانند گوشت های چرب و لبنیات پرچرب را محدود می کند.

هنگام پیروی از DASH، مهم است که غذاهایی را انتخاب کنید که عبارتند از:

- ✓ غذاهای سرشار از پتاسیم، کلسیم، منیزیم، فیبر و پروتئین
- ✓ چربی اشباع شده کم
- ✓ سدیم کم

🍌 رژیم DASH: وعده های توصیه شده

غذایی DASH شامل مقدار زیادی غلات سبوس دار، میوه ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب است. رژیم غذایی DASH همچنین شامل مقداری ماهی، مرغ و حبوبات است و چند بار در هفته مقدار کمی آجیل و دانه را توصیه میکند. در این رژیم غذایی می توانید گوشت قرمز، شیرینی و چربی را به مقدار کم میل کنید. در ادامه به وعده های غذایی توصیه شده از هر گروه غذایی برای رژیم غذایی DASH با مصرف ۲۰۰۰ کالری در روز اشاره می کنیم:

غلات: ۶ تا ۸ وعده در روز

غلات شامل نان، غلات، برنج و ماکارونی است. نمونه هایی از یک وعده غلات شامل ۱ برش نان گندم کامل، نصف فنجان غلات خشک، برنج یا ماکارونی پخته شده است. روی غلات کامل تمرکز کنید، زیرا فیبر و مواد مغذی بیشتری نسبت به غلات تصفیه شده دارند. به عنوان مثال، از برنج قهوه ای به جای

برنج سفید، ماکارونی سبوس دار به جای ماکارونی معمولی و نان غلات کامل به جای نان سفید استفاده کنید. به دنبال محصولاتی با پرچسب "۱۰۰٪ غلات کامل" یا "۱۰۰٪ گندم کامل" باشید. غلات به طور طبیعی چربی کمی دارند. با پرهیز از سس کره، خامه و پنیر، آنها را سالم نگه دارید.

سبزیجات: ۴ تا ۵ وعده در روز

سبزیجات شامل گوجه فرنگی، هویج، کلم بروکلی، سیب زمینی شیرین و سایر سبزیجات پر از فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی مانند پتاسیم و منیزیم است. نمونه هایی از یک وعده شامل ۱ فنجان سبزیجات سبز برگ خام یا ۲/۱ فنجان سبزیجات خام یا پخته شده است. سبزیجات را فقط به عنوان غذای فرعی در نظر بگیرید، ترکیبی دلچسب از سبزیجات روی برنج قهوه ای یا رشته فرنگی گندم، می تواند به عنوان غذای اصلی یک وعده غذایی باشد.

سبزیجات تازه و منجمد هر دو گزینه خوبی هستند. هنگام خرید سبزیجات منجمد و کنسرو شده، آنهایی را انتخاب کنید که دارای سدیم کم یا بدون نمک اضافه شده باشند. برای افزایش تعداد وعده های سبزیجات در روز، خلاق باشید. به عنوان مثال، در یک سرخ کردن، مقدار گوشت را به نصف بریزید و سبزیجات را دو برابر کنید.

میوه ها: ۴ تا ۵ وعده در روز

میوه ها مانند سبزیجات، دارای فیبر، پتاسیم و منیزیم هستند و معمولاً چربی کمی دارند (نارگیل از این قاعده مستثنی است). نمونه هایی از یک وعده شامل یک میوه متوسط، نصف فنجان میوه تازه، منجمد یا کنسرو شده یا آب میوه است. اگر میوه یا آب میوه کنسروی را انتخاب کردید، اطمینان حاصل کنید که هیچ قندی اضافه نشده است. یک تکه میوه همراه با وعده های غذایی و یکی به عنوان میان وعده میل کنید، سپس روز خود را با یک دسر از میوه های تازه که با یک قاشق ماست کم چرب همراه است میل کنید. به یاد داشته باشید که میوه ها و آب میوه های مرکبات، مانند گریپ فروت، می توانند با برخی از داروها تداخل داشته باشند، بنابراین با پزشک یا داروساز خود در این مورد مشورت کنید.

لبنیات: ۲ تا ۳ وعده در روز

شیر، ماست، پنیر و سایر محصولات لبنی منابع اصلی کلسیم، ویتامین D و پروتئین هستند. اما نکته اصلی این است که اطمینان حاصل کنید محصولات لبنی کم چربی یا فاقد چربی انتخاب کرده اید زیرا در غیر این صورت می توانند منبع اصلی چربی باشند که بیشتر آنها اشباع شده است. نمونه هایی از یک وعده غذایی شامل ۱ لیوان شیر بدون چربی یا ۱ درصد، یک فنجان ماست کم چرب یا ۲۸ گرم پنیر بدون چربی است. ماست کم چرب یا فاقد چربی می تواند به شما در افزایش مقدار لبنیات که می خورید کمک کند. در استفاده از پنیرهای معمولی و حتی بدون چربی احتیاط کنید زیرا آنها به طور معمول سرشار از سدیم هستند. اگر در هضم فرآورده های لبنی مشکل دارید، محصولات فاقد لاکتوز را انتخاب کنید که می تواند علائم عدم تحمل لاکتوز را کاهش یا از آن جلوگیری کند.

گوشت بدون چربی، مرغ و ماهی:

گوشت می تواند منبع غنی از پروتئین، ویتامین های گروه ب، آهن و روی باشد. انواع بدون چربی را انتخاب کنید و بیشتر از ۶ وعده در روز مصرف نکنید. کاهش قسمت گوشتی در هر وعده غذایی شما، فضای بیشتری برای سبزیجات فراهم می کند. نمونه هایی از یک وعده شامل ۱ عدد تخم مرغ یا ۲۸ گرم گوشت، مرغ یا ماهی پخته شده است. پوست و چربی مرغ و گوشت را برش دهید و سپس به جای سرخ شدن در چربی، آنرا بپزید، پخته، کباب یا تفت دهید. ماهی سالم مانند ماهی شاه ماهی و ماهی تن بخورید. این نوع ماهی ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای کارایی قلب شما سالم هستند.

آجیل، دانه و حبوبات: ۴ تا ۵ وعده در هفته

بادام، تخمه آفتابگردان، لوبیا، نخود فرنگی، عدس منابع خوبی از منیزیم، پتاسیم و پروتئین هستند. آنها همچنین پر از فیبر و آنتی اکسیدان هایی هستند که ترکیبات گیاهی بوده و ممکن است از برخی سرطان ها و بیماری های قلبی عروقی محافظت کنند. نمونه هایی از یک وعده شامل ۳/۱ فنجان آجیل، ۲ قاشق غذاخوری دانه یا کره مغز خشک، یا ۲/۱ فنجان لوبیا یا نخود پخته شده است. آجیل ها دارای چربی هستند، اما حاوی انواع چربی سالم هستند یعنی چربی اشباع نشده و اسیدهای چرب امگا ۳. آجیل ها کالری بالایی دارند بنابراین آنها را در حد متوسط میل کنید. سعی کنید آنها را به سبب زمینی سرخ کرده، سالادها یا غلات اضافه کنید. محصولات مبتنی بر سویا، می توانند جایگزین مناسبی برای گوشت باشند زیرا حاوی تمام آمینو اسیدهای بدن شما هستند که برای تولید یک پروتئین کامل، درست مثل گوشت، نیاز دارید.

چربی و روغن: ۲ تا ۳ وعده در روز

چربی به بدن کمک می کند، ویتامین های اساسی را جذب نموده و به سیستم ایمنی بدن کمک می کند. اما چربی زیاد خطر بیماری قلبی، دیابت و چاقی را افزایش می دهد. رژیم غذایی DASH با تمرکز بر چربی های غیر اشباع سالم (روغن های گیاهی مانند زیتون، کانولا، ذرت، آفتابگردان، بادام زمینی)، با محدود کردن چربی کل به کمتر از ۳۰ درصد کالری روزانه، برای ایجاد تعادل سالم تلاش می کند. چربی اشباع و چربی ترانس مقصر اصلی رژیم غذایی در افزایش خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر هستند. از چربی ترانس که معمولاً در غذاهای فرآوری شده و اقلام سرخ شده وجود دارد، خودداری کنید. برچسب های مواد غذایی بخوانید تا بتوانید غذاهایی را انتخاب کنید که کمترین چربی اشباع را داشته و فاقد چربی ترانس باشند.

شیرینی: ۵ وعده یا کمتر در هفته

هنگام رعایت رژیم غذایی DASH لازم نیست شیرینی ها را به طور کامل منع کنید. فقط کافی است مصرف آنها را کنترل کنید. نمونه هایی از یک وعده شامل ۱ قاشق غذاخوری شکر، ژله یا مربا است. هنگامی که شیرینی میل می کنید، آنهایی را که فاقد چربی یا کم چرب هستند انتخاب کنید. شیرین کننده های مصنوعی مانند آسپارتام و ممکن است ضمن صرفه جویی در مصرف قند، به سلامت دندان هم کمک کنند. اما به یاد داشته باشید که هنوز هم باید به طور معقول از آنها استفاده کنید. جایگزینی کولای رژیمی برای کولای معمولی درست است، اما نه به جای یک نوشیدنی مغذی تر مانند شیر کم چرب یا حتی آب ساده. قند اضافه شده را که هیچ ارزش غذایی ندارد اما می تواند کالری زیادی داشته باشد، کاهش دهید.

منابع:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/>