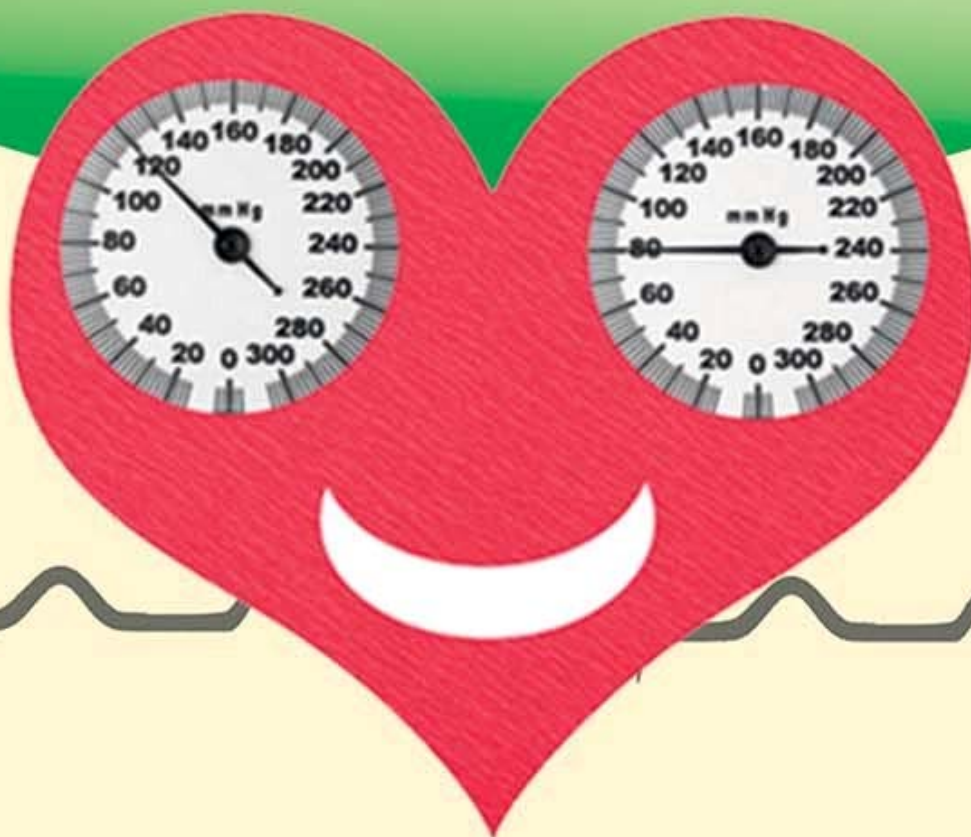




دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

نمک و فشارخون



«نمک کمتر - زندگی سالم تر»



فشار خون بالا چیست؟

فشار خون در واقع همان نیروی خون است که به رگ ها وارد می شود. قلب خون را به درون رگ ها پمپ می کند و به این ترتیب خون در تمام بدن حمل می شود. فشار خون بالا به افزایش خون سیستولی بالاتر یا مساوی ۱۴۰ میلی متر جیوه، فشار خون دیاستولی بالاتر یا مساوی ۹۰ میلی متر جیوه یا یکی از

هر دو حالت اطلاق می شود. امروزه فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می شود. فشار خون بالا سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می شود. خطر این عوارض در صورت وجود بیماری دیابت افزایش می یابد. فشار خون بالا قابل پیشگیری و درمان است. با پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری های قلبی و عروقی کاهش می یابد.

خطر پیشرفت فشار خون بالا با رعایت چه نکاتی کاهش می یابد؟

رعایت رژیم غذایی متعادل
فعالیت بدنی منظم
پرهیز از استعمال دخانیات

کاهش مصرف نمک
پرهیز از مصرف الکل
ثابت نگه داشتن وزن ایده آل

تغذیه چگونه بر فشار خون تأثیر می گذارد؟

مصرف غذاهای حاوی نمک یا سدیم زیاد می توانند فشار خون را بالا ببرند.
افزایش وزن بدن باعث بالا رفتن فشار خون می شود.
کاهش وزن بدن می تواند باعث کاهش فشار خون شود.
کاهش میزان مصرف چربی می تواند از کاهش فشار خون بالا پیشگیری کند.



نمک چگونه باعث افزایش فشار خون می شود؟

وقتی که مقدار زیادی از غذاهای شور و پر نمک خورده شود، مقدار زیادی سدیم وارد بدن می شود. به دنبال آن بدن مقدار زیادی آب جذب می کند تا بتواند سدیم اضافی را از خود خارج سازد. این مسأله باعث افزایش فشار خون در بعضی از افراد خواهد شد. بنابراین آب اضافه شده به بدن باعث افزایش فشار بر قلب و رگ های خونی می شود.

«نمک کمتر- زندگی سالم‌تر»

طبق توصیه‌های استاندارد بهتر است که میزان سدیم دریافتی در روز بیشتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم یا کمتر از ۵گرم (یک قاشق مرباخوری) نمک نباشد که متأسفانه اغلب افراد بیشتر از این مقدار در روز سدیم دریافت می‌کنند. توصیه شده است که بیماران قلبی، افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم که معادل ۳گرم نمک است، مصرف کنند.

توجه:

کل نمک مصرفی در تهیه غذا و نمکی که از نان، پنیر، رب گوجه فرنگی و سایر غذاهای کنسروی و آماده و فست فودها مصرف می‌شود باید کمتر از ۵ گرم در روز باشد.

در چه غذاهایی مقدار نمک زیاد است؟

غذاهای فرآیند شده و آماده از قبیل همبرگر، سوسیس و کالباس، ماهی دودی و غذاهای کنسروی و انواع پیتزا

تنقلاتی نظیر چوب شور، ذرت بوداده، فرآورده‌های غلات حجیم‌شده، آجیل‌ها و مغز دانه‌ها

انواع سس‌ها از قبیل کچاپ، سس سویا و سس سالاد و رب گوجه فرنگی

انواع پودر سوپ آماده

سیب‌زمینی سرخ شده همراه با نمک، چیپس سیب زمینی

انواع ترشی‌های آماده و شورها (خیارشور و کلم شور)

پنیرهای پر نمک

توجه:

بیشترین مقدار نمک از طریق مصرف نان است. بنابراین دقت کنید که از انواع نان‌های کم نمک استفاده کنید.

برای کنترل فشار خون چه نکاتی را رعایت کنیم؟

از غذاهای متنوع استفاده کنید. به عبارت دیگر روزانه از مواد غذایی موجود در ۵ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات، پروتئین‌ها) به مقدار توصیه شده مصرف کنید.



«نمک کمتر- زندگی سالم تر»

☞ از غذاهای سرشار از فیبر نظیر (نان سنگک و جو) از نوع کم نمک، ماکارونی سبوس دار، میوه ها و سبزی های تازه استفاده کنید.

☞ روزانه از سبزی ها و میوه ها به مقدار بیشتری استفاده کنید (حداقل ۵ وعده در روز)

☞ روغن های گیاهی (آفتابگردان، کانولا، روغن زیتون و ...) را به جای روغن های حیوانی انتخاب نمایید.

☞ غذاهایی با حداقل اسیدهای چرب ترانس و اشباع را انتخاب کنید. از مصرف غذاهای سرخ شده، گوشت های پرچرب، کیک ها، کلوچه ها و شیرینی خامه ای که چربی بالا دارند پرهیز کنید.



☞ نان هایی را مصرف کنید که در تهیه آن ها جوش شیرین به کار نرفته است.
☞ مصرف غذاهای کنسروی و غذاهای آماده را که در خارج از منزل تهیه می شوند را محدود کنید. این غذاها حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی هستند.
☞ برای بهبود طعم غذا به جای نمک از انواع سبزی های معطر، سیر، آب لیمو و آب نارنج استفاده کنید.



چگونه می توان مقدار نمک دریافتی را کاهش داد؟

☞ در هنگام غذا خوردن از نمکدان استفاده نکنید.

☞ برچسب های تغذیه ای را مطالعه کرده و غذاهایی را انتخاب کنید که مقدار سدیم کمتری دارند.

☞ مواظب نمک پنهان که در همه مواد غذایی وجود دارد باشید.

☞ ادویه هایی را استفاده کنید که در تهیه ی آن ها از نمک استفاده نشده است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه - معاونت بهداشت