



## خوردن غذای سالم برای فشار خون سالم

### چرا باید در مورد فشار خون بالا نگران باشید؟

فشار خون بالا یک فاکتور خطر بزرگ برای حمله قلبی، نارسایی قلبی، سکته و بیماری کلیوی است. فشار خون بالا به عنوان هایپر تانسیون شناخته شده است.

از هر ۵ کانادایی بزرگسال، یک نفر فشار خون بالا دارد. و خیلی از آنها از این مساله بی اطلاع می باشند.

از هر ۱۰ نفر کانادایی بزرگسال ۹ نفر مستعد ابتلا به فشار خون بالا در طول زندگی هستند.

### خوردن غذای سالم برای فشار خون سالم

خوردن غذاهای سالم حاوی سدیم کمتر به کاهش فشار خون شما کمک کرده و از افزایش فشار خون پیشگیری می کند.

### سالم غذا خوردن با DASH

رژیم غذایی DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) رژیم غذایی با رویکرد توقف هایپر تانسیون، شبیه راهنمای تغذیه ای کاناداست و به نظر می رسد که در بهبود فشار خون موثر است.

این رژیم غذایی (DASH) بر مصرف زیاد میوه و سبزیجات، لبنیات با چربی کم، غلات کامل، گوشت بدون چربی،

ماهی، حبوبات (لویا) و آجیل و محدود کردن سدیم به ۱۵۰۰-۲۳۰۰ میلی گرم در روز تاکید می کند.



آنچه شما باید انجام دهید:

سبزیجات و میوه ۱۰-۷ وعده در روز

- ✓ سبزیجات تازه یا یخ زده را به جای سبزیجات کنسرو شده یا حاوی سس را تهیه کنید.
- ✓ عصاره سبزیجات و سوپ های کم سدیم را انتخاب کنید.
- ✓ از میوه ها به عنوان اسنک یا دسر لذت ببرید.
- ✓ سبزیجات فصل را بجای نمک با لیمو و آبلیمو استفاده کنید.
- ✓ اگر قصد کاهش وزن را دارید، سبزیجات را بیشتر از میوه استفاده کنید.

ترکیبات غلات ۶-۸ وعده در روز بر اساس سطح فعالیت فیزیکی تان

- ✓ حداقل فیبر ۳ برابر (بیش از ۲ گرم فیبر در هر وعده) و غذاهای حاوی غلات کامل را روزانه مصرف کنید.
- ✓ بیشتر از غلات کم چرب (کمتر از ۳ گرم چربی در هر وعده) استفاده کنید.
- ✓ استفاده و مقایسه جدول اطلاعات غذایی در زمان خرید انواع نان، بیسکویت، غلات، حبوبات، محصولات نانوائی، دسر و تنقلات. محصولات با فیبر بالا و چربی و سدیم پایین تهیه کنید.

شیر و لبنیات ۲-۳ وعده در روز

- ✓ شیر کم چرب یا ۱٪ و ماست بیشتر از پنیر استفاده کنید.
- ✓ پنیرهای کم چرب (کمتر از ۱۸٪) و پنیر محلی بدون خامه (۱٪) مصرف کنید.
- ✓ مصرف پنیرهای تکه ای فرآوری شده را محدود کنید.

✓ بودینگ های فوری و مخلوط با سدیم بالا (برای شکلات داغ و قهوه) را محدود کنید.

### گوشت و ترکیبات ۲-۳ وعده در روز

- ✓ مصرف درصد کمتری از گوشت، ماهی و مرغ، ۷۵ گرم (۲/۵ انس) یک سهم غذایی است.
- ✓ بیشتر گوشت تازه یا منجمد، بدون چربی و چاشنی، مرغ، ماهی، غذاهای دریایی و پنیر سویا تهیه کنید.
- ✓ یک مشت کوچک از آجیل و تخمه بدون نمک چند بار در هفته مصرف کنید.
- ✓ از گوشتهای فراوری شده، حاوی نمک، دودی یا گوشتهای آماده مثل سوسیس، ژامبون، پیرونی، کالباس، گوشت خوک، گوشت گوساله کبابی، مرغ و بوقلمون به طور محدود استفاده کنید.
- ✓ از وعده های غذایی ساخته شده با نخود و لوبیا، عدس، مثل خوراک لوبیا با سدیم کم، لوبیای پخته، حموس، نخود سوپ و خوراک سویا حداقل یک بار در هر هفته لذت ببرید.

### چربی ها، روغن، شیرینی ها و غذاهای اسنک

- ✓ استفاده از مقدار کمتری از روغن های گیاهی به جای کره نمک سود شده یا مارگارین برای پخت و پز.
- ✓ از سالادهای خانگی بدون نمک استفاده کنید.
- ✓ برچسب مواد غذایی را چک کنید و شیرینی و میان وعده را با کمترین میزان سدیم و چربی اشباع و ترانس را انتخاب نمایید.

### مصرف سدیم کمتر

- ✓ سدیم در نمک یافت می شود. تمام انواع نمک، سدیم بالا دارند. که شامل نمک معمولی، نمک حلال، نمک دریا، نمک لذیذ، نمک چاشنی و نمک دودی است.
- ✓ سدیم همچنین در افزودنی های مواد غذایی مثل MSG (منو سدیم گلوتامات) یافت می شود.
- ✓ افراد بزرگسال باید بین ۱۵۰۰-۱۲۰۰ میلی گرم سدیم در روز مصرف کنند. ولی اکثر کاندایی ها دو برابر این میزان را استفاده می کنند.

## سدیم رژیم غذایی شما از کجا تامین می شود؟

۱- بیش از ۷۵٪ از سدیم موجود در رژیم غذایی شما از غذاهای فراوری شده و یا غذاهایی که در رستورانها و یا بیرون سرو میشوند، تامین می شود. نان، غلات صبحانه، بیسکویت، شیرینی ها و محصولات نانویی می تواند حاوی سدیم بالا باشند، اگرچه به نظر میرسد که شور نیستند. غذاهای رستورانی و غذاهایی که بیرون مصرف میشوند میزان سدیم بالایی دارند.

مثالهایی از میزان سدیم غذاهای رستورانی:

نوع غذا	سدیم (mg)
ساندویچ تخم مرغ	۸۴۰
سالاد مرغ سزار	۵۷۰
پیتزا پپرونی ۱۲ اینچی	۵۹۶۰
چیزبرگر لوکس و سیب زمینی سرخ شده متوسط	۱۹۱۰
مرغ سرخ شده	۲۲۸۰

- ۲- یکی دیگر از منابع سدیم، نمک و ادویه اضافه شده در طول پخت و پز و هنگام خوردن است.
- ۳- همچنین میزان کمی از سدیم به طور طبیعی در غذاهای سالم و فرآوری نشده یافت می شود.

## آنچه شما باید انجام دهید

بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که بیشتر غذاهای طبیعی، پردازش نشده و خانگی بخورید. به این طریق شما سدیم را کنترل می کنید.

## در فروشگاه مواد غذایی

بیشتر مواد غذایی تازه یا یخ زده فرآوری نشده بخريد انتخاب نان، بیسکویت، غذاهای پخته، غذاهای اسنک، سس، سوپ، و "انتخاب مورد سالم" با کمترین سدیم در هر وعده.

بر چسب های مواد غذایی را بخوانید به منظور انتخاب بسته های غذایی با کمترین میزان سدیم.

برچسب اطلاعات غذایی می تواند در انتخاب مواد غذایی با سدیم کمتر به شما کمک کند.

بررسی هر سهم غذایی و توجه به مقدار سدیم.

انتخاب غذاهای با سدیم کمتر از ۱۲۰ میلی گرم در هر وعده.

انتخاب غذاهای دارای سدیم که یک درصد ارزش روزانه (DV) ۵ درصد یا کمتر داشته باشند.

### توصیه ها:

- اجتناب از اضافه کردن نمک در هنگام پخت و پز و پخت.
- استفاده از آب لیمو، لیمو ترش، گیاهان و ادویه جات بدون سدیم برای اضافه کردن عطر و طعم.
- استفاده از سس گوجه کمتر، خردل، سس سویا، ترشی، زیتون، سس گوشت آماده، سس و سس سالاد.
- اجتناب از مصرف گوشتهای کنسروی و آماده.
- حذف نمکدان از جایی که غذا می خورید.
- استفاده از رب گوجه فرنگی رقیق به جای سس گوجه فرنگی، سوپ گوشت پودر شده و یا کنسرو شده در دستور العمل های غذایی.

### به هنگام غذا خوردن در رستوران و یا وعده های غذایی در بیرون:

- غذاهای تازه و کم سدیم را انتخاب کنید.
- چاشنی های کم نمک مثل MSG (مونو سدیم گلوتامات) را برای اضافه کردن به غذایان سفارش دهید.
- آبگوشت، سس و سس سالاد را مجزا از وعده غذایی سفارش داده و به میزان کم بخورید.
- اطلاعات تغذیه ای را از آیتم های منو چک کنید که به شما در سفارش و انتخاب مواد غذایی با سدیم کمتر کمک می کند. این اطلاعات ممکن است در منو، پوستر یا جزوه در رستوران یا در وب سایت آنها موجود باشد.

به جوانه های چشایی خود اجازه دهید که از عطر و طعم مواد غذایی با سدیم کمتر لذت ببرند.

همانطور که شما بیشتر مواد غذایی با سدیم کم را انتخاب می کنید، یک اولویت را برای مصرف غذاهای کم نمک تر توسعه می دهید. شما به زودی خواهید فهمید که برخی از غذاهای فرآوری شده یا رستورانی بیش از حد شور هستند.

### نقشه عملیاتی شما برای سلامتی، مصرف سدیم کمتر است

۱- خودتان را به خاطر عادات درستی که اکنون دارید تشویق کنید.

۲- یک علامت تیک/در کنار عادات سالم و تغییراتی که حس میکنید برای انجامشان آماده هستید بگذارید.

۳- کار بر روی ایجاد یک تغییر در یک زمان. مطمئن باشید که تغییر واقعی می باشد به طوری که می توانید بر عادت غذا خوردن جدید در بلند مدت بمانید.

۴- از تغییرات مثبتی که در تغذیه تان ایجاد میکنید تجلیل کنید.

### آنچه من انجام می دهم یا انجام خواهم داد:

----- هر روز حداقل 7-8 وعده از سبزیجات و میوه جات مصرف کنید.

----- سدیم پایین، غلات پر فیبر، نان، غذاهای پخته و تنقلات را انتخاب کنید.

----- هر روز 2-3 وعده از محصولات لبنی کم چرب و یا جایگزین هایی را انتخاب کنید.

----- غذاهای خانگی را آماده کرده و از ابتدا بپزید.

----- استفاده کمتر از نمک سر میز غذا

----- استفاده کمتر از نمک و ادویه جات شور در پخت و پز

----- کاهش در مقدار چاشنی، سس و سس گوجه فرنگی افزوده شده به مواد غذایی

----- خرید کمتر غذاهای فرآوری شده

----- غذاهای آماده کم چرب، با فیبر بالا و سدیم کمتر را انتخاب کنید.

----- به جای گوشتهای آماده در ساندویچ از گوشت یا مرغ قبلا پخته شده استفاده کنید.

----- کمتر از غذاهای فوری یا مخلوط شده استفاده کنید.

----- چک کردن برچسب مواد غذایی و خرید مواد غذایی با سدیم پایین

----- خوردن نخود فرنگی و عدس و لویبای بیشتر

----- چندین بار در هفته از آجیل و تنقلات در حد کم استفاده کنید.

----- خوردن کمتر وعده های غذایی در بیرون

-----در رستوران، غذاهای سالم با سدیم کم را سفارش دهید.

-----به سائز و اندازه من نگاه کن، آرام غذا بخور و از خوردن هر لقمه لذت ببر.

-----اقدامات دیگر انجام بده مانند-----

جهت اطلاعات بیشتر مراجعه به

[www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca)

[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

[www.healthcheck.org](http://www.healthcheck.org)

[www.dashdiet.org](http://www.dashdiet.org)

[www.sodium101.ca](http://www.sodium101.ca)

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)