



روغن‌ها و چربی‌ها چگونه باعث افزایش فشار خون می‌شوند؟

از آن جا که فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی در بیشتر موارد با هم ایجاد می‌شوند و همچنین کاهش مصرف چربی در کاهش وزن مؤثر است، پس چربی به عنوان یک عامل تغذیه‌ای می‌تواند در ایجاد فشار خون بالا مؤثر باشد. در بیشتر موارد یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مناسب است.

مصرف چربی‌های غیر اشباع که در منابع غذایی گیاهی وجود دارد مثل انواع روغن‌های مایع و هم چنین اجتناب از مصرف چربی‌های جامد که دارای اسیدهای چرب اشباع هستند مثل پیه، دنبه و روغن نباتی جامد به کاهش تجمع پلاک در رگ‌های خونی شما کمک می‌کند. این امر، خطر ابتلا به سکته مغزی یا حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

در چه غذاهایی مقدار نمک و روغن زیاد است؟

- انواع سس‌ها از قبیل کچاپ، سس سویا و سس سالاد
- سیب‌زمینی سرخ کرده، چیپس سیب‌زمینی
- میان‌وعده‌هایی نظیر چوب‌شور، ذرت بوداده، بادام‌زمینی و پفک
- انواع ترشی‌های آماده و شورها (مثل خیارشور و کلم شور)
- انواع پودرهای سوپ آماده
- غذاهای فرایند شده و آماده از قبیل همبرگر، سوسیس و کالباس، ماهی دودی و غذاهای کنسروی
- غذاهای سرخ شده
- کره و مارگارین
- گوشت‌های پر چرب
- شیر و ماست پر چرب و ماست‌های خامه‌ای
- پنیرهای پر نمک، پنیرهای خامه‌ای

چگونه می‌توانید مقدار نمک دریافتی را کاهش دهید؟

- در هنگام غذا خوردن از نمکدان استفاده نکنید.
- برچسب‌های تغذیه‌یی را مطالعه کرده و غذاهایی را انتخاب کنید که مقدار سدیم کمتری دارند.
- مواد غذایی را انتخاب کنید که بدون سدیم هستند یا مقدار سدیم موجود در آن‌ها خیلی کم است.
- پس از مشورت با متخصص تغذیه، از جایگزین‌های نمک در تهیه‌ی غذا استفاده کنید.
- ادویه‌جاتی را استفاده کنید که در تهیه‌ی آن‌ها از نمک استفاده نشده است.

برای کنترل فشار خون چه نکاتی را باید رعایت کنید؟

- 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، گوشت، حبوبات و تخم مرغ) به مقدار توصیه شده مصرف کنید.
- از غذاهای سرشار از فیبر نظیر نان و ماکارونی تهیه شده از غلات کامل، میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید.
- نان‌هایی را مصرف کنید که در تهیه آن‌ها جوش شیرین به کار نرفته است.
- مصرف غذاهای کنسروی و غذاهای آماده که در خارج از منزل تهیه می‌شوند را محدود کنید.
- روزانه از سبزی‌ها و میوه‌ها به مقدار بیشتری استفاده کنید.
- برای بهبود طعم غذا به جای نمک از انواع سبزی‌های معطر و تازه، سیر، آب لیمو و آب نارنج استفاده کنید.
- از غذاهای سرخ شده، گوشت‌های پر چرب، کبک‌ها، کلوچه‌ها و شیرینی خامه‌ای که چربی بالا دارند دوری کنید.
- از روغن‌های گیاهی (کانولا، روغن زیتون و...) بجای روغن‌های جامد و حیوانی استفاده کنید.

