

17 نکته در حفظ فشار خون طبیعی:

- 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) کاهش یابد.
- 2) 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 انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود.
- 4) دریافت کافی کلسیم از طریق مصرف منابع غذایی آن به ویژه شیر و فرآورده های لبنی کم چرب توصیه می شود.
- 5) یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون مناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مانند ذرت و آفتابگردان استفاده شوند.
- 6) مصرف گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربی های حیوانی، مارگارین، روغن های جامد، کره در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد.
- 7) 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.
- 8) از مغزها، ماست کم چرب و انواع سبزی خام استفاده شود.
- 9) از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده شود.

10) ماهی هایی مانند قزل آل، ساردین، خال مخالی، شاه ماهی .

11) مصرف بعضی از سبزی های حاوی مقادیر زیاد سدیم مانند اسفناج، کرفس، ریواس وشلغم به ویژه در افراد مبتلا به فشارخون بالا کاهش یابد.

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. افزایش مصرف سیر و پیاز در تهیه مواد خوراکی و یا به صورت خام مثلاً نصف پیاز در روز و یک حبه سیررنده شده در هر وعده ی غذایی

13) در هنگام خرید مواد غذایی آماده میزان نمک آن توجه شود.

14) تا حد امکان از مصرف غذا در رستوران ها پرهیز شود زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می شود. اجتناب از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند و عدم استفاده ی چند باره از روغن های آشپزی.

15) پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است.

16) مراقب کافئین باشید.

17) استرس را کم کنید.