

تغذیه سالم در ایام نوروز برای بیماران مبتلا به فشارخون

عید همیشه زیباست اما چند تغییر در زندگی روزمره بیماران مبتلا به فشار خون می تواند مشکل ساز باشد و ایام خوش عید را با مشکل و دردسر مواجه کند. بنابراین اگر مبتلا به فشار خون هستید، حتما این نکات تغذیه ای را رعایت کنید تا بتوانید ایام نوروز را به خوبی سپری کنید.

- ✓ انواع آجیل ها را بصورت خام و بدون نمک مصرف کنید. انواع بو داده سرشار از نمک بوده و منجر به افزایش فشارخون می شود.
- ✓ خوراکی های حاوی کافئین مثل قهوه و چای باعث افزایش فشار خون و تپش قلب می شوند. بنابراین بهتر است بیش از ۲ تا ۳ فنجان چای یا قهوه در طول روز مصرف نکنید.
- ✓ به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون، مصرف سالاد و سبزیجات همراه با غذا و مصرف میوه ها در میان وعده ها توصیه می شود.
- ✓ باتوجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان فشارخون، در مهمانی ها از میوه هایی مثل موز، کیوی و پرتغال که حاوی مقادیر قابل توجهی پتاسیم هستند استفاده کنید.
- ✓ از کشمش به جای قند استفاده کنید: کشمش سرشار از پتاسیم است.
- ✓ غذاهای شور و پرنمک فشارخون شما را بالا می برد، از شوری ها و خیار شور در مهمانی ها استفاده نکنید.
- ✓ از مصرف سوسیس، کالباس، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم پرهیز کنید.

«مریم مهارت» رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز