

نظام غذائي لمرضى الضغط

تعريف الضغط

يقاس ضغط الدم من خلال رقمين
الضغط العالي (الرقم الأكبر) هو الضغط الذي يقوم به القلب بضخ الدم الى أنحاء الجسم
الضغط الواطي (الرقم الأصغر) هو ضغط الدم على جدار الشرايين

إرشادات

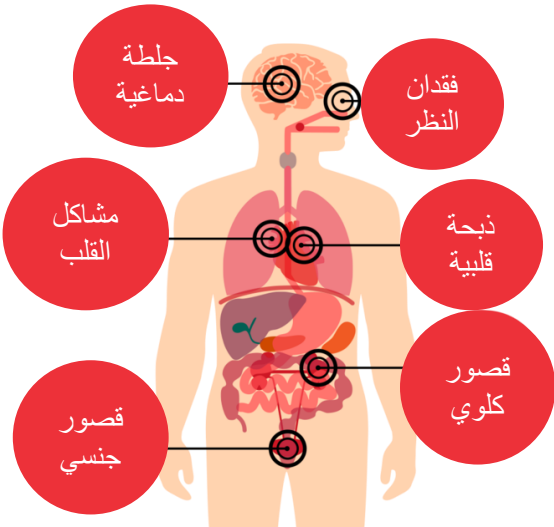
معدل ضغط الدم العالي هو 140/90 أو أعلى
ضغط الدم المثالي يكون بين 90/60 و 120/80
ضغط الدم الواطي هو 90/60



الأعراض والعلامات

- يعتبر ضغط الدم المرض الصامت القاتل لأنه غالباً لا يكون لديه أي علامات أو أعراض صحية
- ضغط الدم المرتفع يتطور ببطء مع مرور الوقت ويمكن أن يكون مرتبطاً بالعديد من الأسباب
- لا يمكن الشفاء من ضغط الدم مع ذلك يمكن إدارته من خلال تغيير نمط الحياة والدواء عند الحاجة

مخاطر ارتفاع ضغط الدم



أسباب ارتفاع ضغط الدم

- سن 65 وما فوق
- زيادة الوزن/ البدانة
- أسباب غير معروفة
- أقرباء يعانون من ضغط الدم
- نظام غذائي عال بالملح
- عدم ممارسة الرياضة
- تناول نسب عالية من الكحول والقهوة
- التدخين
- قلة النوم

المأكولات التي لا ينصح بها

<p>الخضار والفاكهة المقلية او المحضرة مع الأجبان/ الكريما/ الصلصة</p> <p>الخضار المعلبة العالية الصوديوم/ الملح</p> <p>كبيس/خضار مكبوسة بالماء والملح/ ملفوف مخلل/ زيتون</p>	<p>الخضار والفاكهة</p>
<p>الجينة المالحة (يجب نقع جميع الأجبان البيضاء بالماء لمدة 15 دقيقة على الأقل)</p> <p>أجبان المطبوخة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح</p>	<p>الحليب ومشتقاته</p>
<p>الدهون، والأسماك المعلبة / المدخنة</p> <p>لحوم المدهنة/ لحم الخنزير المدخن/ السجق</p> <p>الدجاج مع الحدة</p> <p>السلامي/ الحبس/ الجانيون...</p> <p>الفاصوليا المعلبة العالية الصوديوم/ الملح</p>	<p>اللحوم/ الدجاج/ السمك/ وغيرهم من البروتينات</p>
<p>الدهن/ الزبدة/ السمنة</p> <p>زيت جوز الهند/ زيت النخيل</p>	<p>الزيوت/ الدهون</p>
<p>للنساء/ كأس واحد في اليوم</p> <p>للرجال/ كأسان في اليوم</p>	<p>الكحول</p>
<p>ملح/ بهارات مشكلة تحتوي على الملح</p> <p>صلصة السويا</p> <p>صلصة البودرة المقلية بالدهون والصوديوم</p> <p>صلصة اللحم، صلصة الباربيكيو / الصلصة الحارة</p> <p>الخبز الجاف، البسكويت، البسكويت المصير النعومة</p> <p>الوجبات الخفيفة المصنوعة من البسكويت المهدرج/ الزبدة/ الدهون</p> <p>وجبات خفيفة عالية الصوديوم رقائق البطاطا (التشيبس)</p> <p>البسكويت/ المكسرات</p> <p>الحلويات الغنية بالدهون</p>	<p>المتفرقات</p>

يجب تحديد كمية الصوديوم حتى لو كنت تأخذ دواء لضغط الدم

بشكل عام ، يجب أن يحصل الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم على ما يتراوح بين 1500 و 2400 ملغم من الصوديوم في اليوم.

نصائح لحفظ معدل الصوديوم

1. أضف النكهات إلى الطعام من دون إضافة الصوديوم. ملعقة صغيرة من الملح تحتوي على 2300 ملغم من الصوديوم.
2. أضف عصير الليمون/ الخل
3. أضف الأعشاب المجففة أو الخضراء لإضافة النكهة/ الريحان/ روز ماري/ ورق الغار/ بقدونس/ خردل مجفف/ بابريكا/ جوزة الطيب/ الزعتر
4. يمكن إضافة التوابل إلى الطعام دون إضافة الصوديوم/ الفلفل/ رقائق الفلفل الأحمر/ الفلفل الحار
5. اختر بعناية الطعام خارج المنزل أو في المطاعم يمكن ان تكون الوجبات عالية بالصوديوم أطلب الطعام القليل المالح أو خال من الملح
6. اختر الطعام السليم أثناء التسوق وإقرأ المكونات على ملصق التغذية

تحتوي على أقل من 5 ملغ من الصوديوم خلال الوجبة الواحدة	"Salt-free" or "Sodium-free".
تحتوي على أقل من 35 ملغ من الصوديوم خلال الوجبة الواحدة	"Very low-sodium"
تحتوي على أقل من 40 ملغ من الصوديوم خلال الوجبة الواحدة	"Low-sodium"
تحتوي على نسب عالية من الصوديوم	"Unsalted" or "No Added Salt"

