



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

توصیه های تغذیه ای در بیماران چربی خون و فشار خون بالا

۱. میزان مجاز مصرف نمک در طی روز برای شما حدود یک سوم قاشق چایخوری می باشد. این میزان نمک را در هر روز صبح در یک کاغذ یا نمکدان کوچک تمییز بریزید و هنگامیکه ناهار یا شام خود را که بدون نمک تهیه شده است استفاده می نمایید در سر سفره مقداری از آن را به غذای خود اضافه نمائید.
۲. با توجه به اینکه غذای شما کم نمک می باشد، جهت بهبود طعم غذا ها از آبلیمو طبیعی (که فاقد نمک است)، آب سایر مرکبات ترش همانند آب نارنج، آب گوجه فرنگی طبیعی و غیره در حد نیاز استفاده نمائید.
۳. از مصرف مواد غذایی زیر بدلیل داشتن نمک خودداری نمائید:
خیارشور، ترشی شور، غذا های نمک سود، غذا های دودی ، رب و سس گوجه فرنگی، غذا های آماده، غذا های کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغز های شور، سوسیس، کالباس، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار و به طور کلی هر غذای آماده ای که در تهیه آن نمک به کار رفته است.
۴. مصرف پنیر تنها در میزانی که در رژیم غذایی گنجانده شده مجاز می باشد. جهت مصرف پنیر در صبحانه لازم است پنیر از شب قبل در آب گذاشته شود تا نمک آن گرفته شود و قبل از مصرف نیز با آب شسته شود.
۵. در رژیم غذایی به میزان کافی از سبزی ها به ویژه سبزی های پرپتاسیم از قبیل گوجه فرنگی، اسفناج، کرفس، قارچ، بامیه و غیره استفاده نمائید.
۶. در رژیم غذایی از میوه ها بویژه میوه های پرپتاسیم از قبیل پرتقال، کیوی، موز، طالبی، گرمک، خربزه، زردآلو، شلیل، انار، خرمالو و... استفاده نمائید
۷. در رژیم غذایی روزانه حداقل نصف لیوان حبوبات پخته (در صورتیکه دچار نفخ نمی شوید) استفاده نمائید.
۸. غذا ها را کاملا بجوید و آهسته میل نمائید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی موثر است.

۹. از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چرا که این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می گردد.
۱۰. از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب (از جمله ماست موسیر)، سس سفید، کله و پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید.
۱۱. از مصرف غذا های سرخ شده در روغن، غذا های پرچرب، غذا های آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذا ها تا حد امکان به صورت بخار پز، آب پز یا کبابی باشد.
۱۲. از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمائید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمائید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.
۱۳. مصرف میان وعده ها الزامی می باشد. مصرف میوه در میان وعده ها توصیه می گردد.
۱۴. در رژیم غذایی روزانه خود از لبنیات کم چرب به میزان کافی استفاده نمائید.
۱۵. در صورت مصرف دارو آتورواستاتین یا سیمواستاتین از مصرف گریپ فروت، نارنج و لیمو پرهیز نمائید.
۱۶. بهتر است در صورت مصرف داروهای آتورواستاتین و سیمواستاتین از مکمل COQ10 استفاده نمائید.

تهیه کننده : فاطمه منصوری شیرازی-کارشناس ارشد تغذیه بالینی

تایید کننده: دکتر نادیا رضایی متخصص تغذیه

منبع: کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۱

EDU-PT-145/A