

## **DASH: رژیم غذایی سالم**

### **برای کاهش فشار خون**



کشف کنید که چگونه رژیم غذایی DASH می تواند به شما در کاهش فشار خون و بهبود سلامت شما کمک کند.

• DASH مخفف عبارت

Dietary Approaches to Stop Hypertension است

؛ به معنای رویکرد خوراکی برای توقف فشار خون بالا

• رژیم DASH یک برنامه غذایی سالم است که برای کمک به درمان یا پیشگیری از فشار خون بالا (فشار خون بالا) طراحی شده است.

• رژیم DASH شامل غذاهایی است که سرشار از پتاسیم، کلسیم و منیزیم هستند. این مواد مغذی به کنترل فشار خون کمک می کنند. در این رژیم غذایی، موادی که

حاوی سدیم، چربی اشباع شده و قندهای اضافه شده هستند، محدود می شوند.

• مطالعات نشان داده اند که رژیم DASH می تواند فشار خون را در کمتر از دو هفته کاهش دهد. این رژیم همچنین می تواند سطح کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) یا "بد" را در خون کاهش دهد. فشار خون بالا و سطح کلسترول LDL بالا دو عامل خطر اصلی برای بیماری قلبی و سکته هستند.

### **رژیم غذایی DASH و سدیم**

• رژیم DASH نسبت به یک رژیم معمولی آمریکایی که می تواند شامل ۳۴۰۰ میلی گرم سدیم یا بیشتر در روز باشد، سدیم کمتری دارد.

• رژیم استاندارد DASH سدیم را به ۲۳۰۰ میلی گرم در روز محدود می کند. این توصیه از دستورالعمل های رژیم غذایی برای آمریکایی ها برای حفظ مصرف روزانه سدیم به کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز مطابقت دارد. این تقریباً مقدار سدیم موجود در ۱ قاشق چایخوری نمک خوراکی است.

• نسخه کم سدیم DASH سدیم را به ۱۵۰۰ میلی گرم در روز محدود می کند. شما می توانید نسخه ای از رژیم غذایی را انتخاب کنید که نیازهای سلامتی شما را برآورده

کند. اگر مطمئن نیستید که چه میزان سدیم برای شما مناسب است، با پزشک خود صحبت کنید.

### **چی بخوریم؟**

• رژیم DASH یک برنامه غذایی انعطاف پذیر و متعادل است که به ایجاد یک سبک تغذیه سالم برای قلب کمک می کند. دنبال کردن آن با استفاده از غذاهایی که در فروشگاه مواد غذایی شما یافت می شود آسان است.

• رژیم غذایی DASH سرشار از سبزیجات، میوه ها و غلات کامل است. این شامل محصولات لبنی بدون چربی یا کم چرب، ماهی، مرغ، لوبیا و آجیل است. غذاهایی که دارای چربی اشباع بالا هستند مانند گوشت های چرب و لبنیات پرچرب را محدود می کند.



در ابتدا باید به این نکته توجه کنیم که رژیم DASH اهداف تغذیه ای روزانه و هفتگی را فراهم می کند. تعداد وعده هایی که باید مصرف کنید به کالری مورد نیاز روزانه شما بستگی دارد.

• با کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده با سدیم بالا، ممکن است متوجه شوید که غذا طعم متفاوتی دارد. ممکن است زمان ببرد تا کام شما تنظیم شود. اما هنگامی که این کار را انجام داد، ممکن است متوجه شوید که روش DASH برای غذا خوردن را ترجیح می دهید.



تهیه و تدارک : تیم مراقبت در منزل ترم—سیم

منبع: [www.hypertension.liyasoft.ir](http://www.hypertension.liyasoft.ir)

• چربی ها و روغن ها: ۲ تا ۳ وعده در روز. یک وعده ۱ قاشق چایخوری مارگارین نرم، ۱ قاشق چایخوری روغن نباتی، ۱ قاشق غذاخوری سس مایونز یا ۲ قاشق غذاخوری سس سالاد است.

• شیرینی ها و قندهای افزوده: ۵ وعده یا کمتر در هفته. یک وعده ۱ قاشق غذاخوری شکر، ژله یا مربا، ۱/۲ فنجان شربت یا ۱ فنجان لیموناد است.

### سدیم را هدف بگیرید

غذاهایی که در مرکز رژیم غذایی DASH قرار دارند به طور طبیعی سدیم کمی دارند. بنابراین تنها با پیروی از رژیم غذایی DASH، احتمالاً مصرف سدیم خود را کاهش خواهید داد.

شما می توانید سدیم را با موارد زیر کاهش دهید:

- استفاده از ادویه ها یا طعم دهنده های بدون سدیم به جای نمک
- عدم افزودن نمک هنگام پخت برنج، ماکارونی یا غلات داغ
- سبزیجات تازه، منجمد یا کنسرو شده را انتخاب کنید
- انتخاب مرغ تازه یا منجمد بدون پوست، ماهی و تکه های گوشت بدون چربی
- خواندن برچسب های مواد غذایی و انتخاب گزینه های کم سدیم یا بدون نمک

در اینجا نگاهی به وعده های توصیه شده از هر گروه غذایی برای رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری در روز DASH آورده شده است:

- غلات: ۶ تا ۸ وعده در روز. یک وعده یک تکه نان، ۱ اونس (معادل ۳۰ گرم) غلات خشک، یا ۱/۲ فنجان غلات، برنج یا پاستا پخته شده است.
- سبزیجات: ۴ تا ۵ وعده در روز. یک وعده شامل ۱ فنجان سبزی برگ سبز خام، ۱/۲ فنجان سبزیجات خام یا پخته شده، یا ۱/۲ فنجان آب سبزیجات است.
- میوه ها: ۴ تا ۵ وعده در روز. یک وعده یک میوه متوسط، ۲/۱ فنجان میوه تازه، منجمد یا کنسرو شده، یا ۱/۲ فنجان آب میوه است.
- لبنیات بدون چربی یا کم چرب: ۲ تا ۳ وعده در روز. یک وعده ۱ فنجان شیر یا ماست یا ۱ و ۱/۲ اونس پنیر است.
- گوشت بدون چربی، مرغ و ماهی: شش وعده ۱ اونس یا کمتر در روز. یک وعده ۱ اونس گوشت پخته شده، مرغ یا ماهی یا ۱ تخم مرغ است.
- آجیل، دانه ها و حبوبات: ۴ تا ۵ وعده در هفته. یک وعده ۳/۱ فنجان آجیل، ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی، ۲ قاشق غذاخوری دانه، یا ۲/۱ فنجان حبوبات پخته شده (لوبیا یا نخود خشک) است.