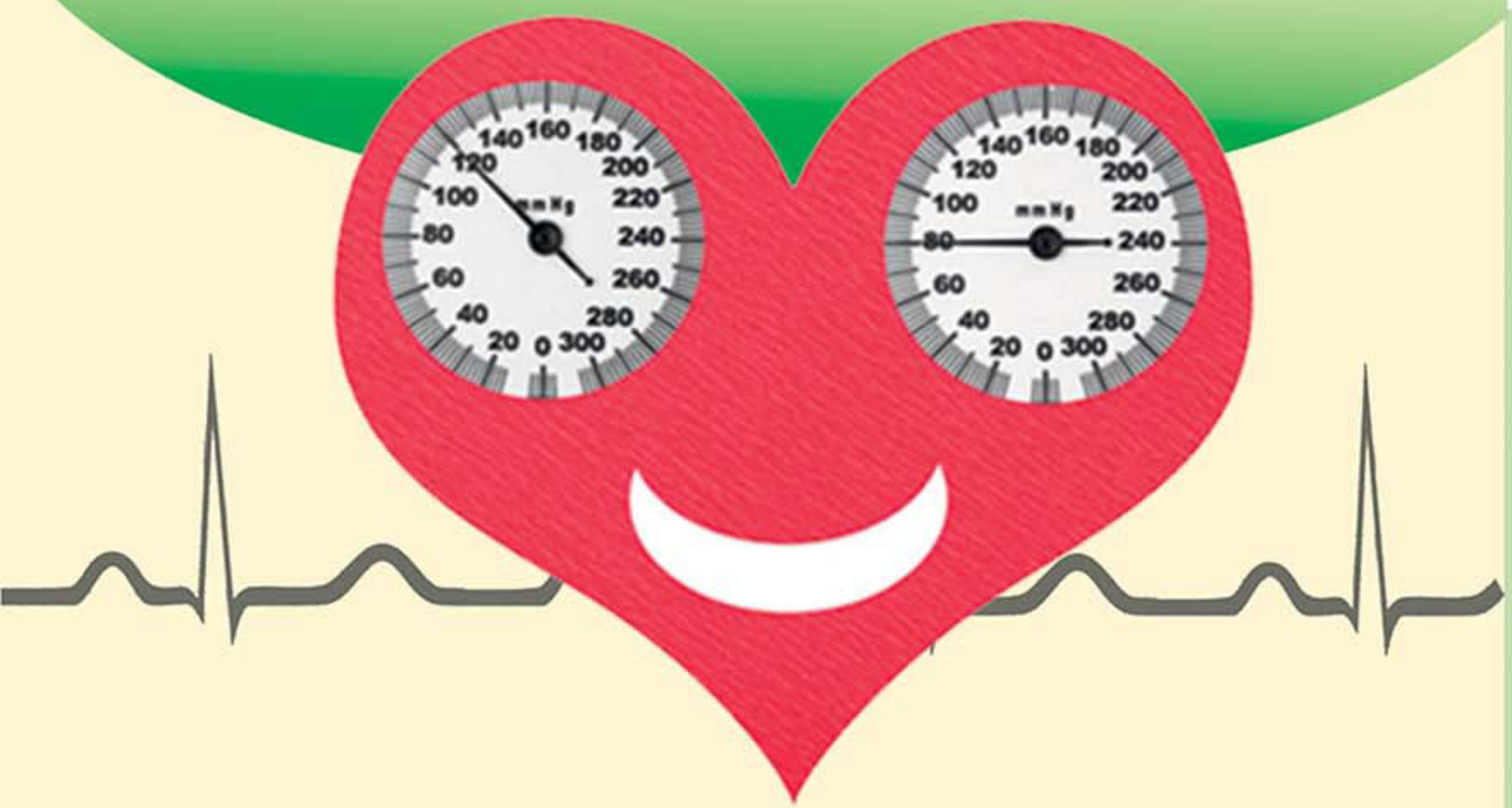
دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

نمک و فشارخون



«نمک کمتر- زندگی سالم‌تر»

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون در واقع همان نیروی خون است که به رگ‌ها وارد می‌شود. قلب خون را به درون رگ‌ها پمپ می‌کند و به این ترتیب خون در تمام بدن حمل می‌شود. فشار خون بالا به افزایش خون سیستولی بالاتر یا مساوی ۱۴۰ میلی‌متر جیوه، فشار خون دیاستولی بالاتر یا مساوی ۹۰ میلی‌متر جیوه یا یکی از هر دو حالت اطلاق می‌شود. امروزه فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می‌شود. فشار خون بالا سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می‌شود. خطر این عوارض در صورت وجود بیماری دیابت افزایش می‌یابد. فشار خون بالا قابل پیشگیری و درمان است. با پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی کاهش می‌یابد.

خطر پیشرفت فشار خون بالا با رعایت چه نکاتی کاهش می‌یابد؟

- کاهش مصرف نمک
- پرهیز از مصرف الکل
- ثابت نگه داشتن وزن ایده آل
- رعایت رژیم غذایی متعادل
- فعالیت بدنی منظم
- پرهیز از استعمال دخانیات

تغذیه چگونه بر فشار خون تأثیر می‌گذارد؟

- مصرف غذاهای حاوی نمک یا سدیم زیاد می‌توانند فشار خون را بالا ببرند.
- افزایش وزن بدن باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود.
- کاهش وزن بدن می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود.
- کاهش میزان مصرف چربی می‌تواند از کاهش فشارخون بالا پیشگیری کند.

نمک چگونه باعث افزایش فشار خون می‌شود؟

وقتی که مقدار زیادی از غذاهای شور و پرنمک خورده شود، مقدار زیادی سدیم وارد بدن می‌شود. به دنبال آن بدن مقدار زیادی آب جذب می‌کند تا بتواند سدیم اضافی را از خود خارج سازد. این مسأله باعث افزایش فشار خون در بعضی از افراد خواهد شد. بنابراین آب اضافه شده به بدن باعث افزایش فشار بر قلب و رگ‌های خونی می‌شود.

«نمـــک کمـــــتر- زنـــدگی سالـــم‌تر»

طبق توصیه‌های استاندارد بهتر است که میزان سدیم دریافتی در روز بیشتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم یا کمتر از ۵گرم (یک قاشق مرباخوری) نمک نباشد که متأسفانه اغلب افراد بیشتر از این مقدار در روز سدیم دریافت می‌کنند. توصیه شده است که بیماران قلبی، افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰سال روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم که معادل ۳گرم نمک است، مصرف کنند.

توجه:

کل نمک مصرفی در تهیه غذا و نمکی که از نان، پنیر، رب گوجه فرنگی و سایر غذاهای کنسروی و آماده و فست فودها مصرف می‌شود باید کمتر از ۵ گرم در روز باشد.

در چه غذاهایی مقدار نمک زیاد است؟

- غذاهای فرآیند شده و آماده از قبیل همبرگر، سوسیس و کالباس، ماهی دودی و غذاهای کنسروی و انواع پیتزا
- تنقلاتی نظیر چوب شور، ذرت بوداده، فرآورده‌های غلات حجیم‌شده، آجیل‌ها و مغز دانه‌ها
- انواع سس‌ها از قبیل کچاپ، سس سویا و سس سالاد و رب گوجه فرنگی
- انواع پودر سوپ آماده
- سیب‌زمینی سرخ شده همراه با نمک، چیپس سیب زمینی
- انواع ترشی‌های آماده و شورها (خیارشور و کلم شور)
- پنیرهای پر نمک

توجه:

بیشترین مقدار نمک از طریق مصرف نان است. بنابراین دقت کنید که از انواع نان‌های کم نمک استفاده کنید.

برای کنترل فشار خون چه نکاتی را رعایت کنم؟

- از غذاهای متنوع استفاده کنید. به عبارت دیگر روزانه از مواد غذایی موجود در ۵ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات، پروتئین‌ها) به مقدار توصیه شده مصرف کنید.

«نمـــک کمـــتر- زنـــدگی سالـــم‌تر»

- از غذاهای سرشار از فیبر نظیر (نان سنگک و جو) از نوع کم نمک، ماکارونی سبوس‌دار، میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید.
- روزانه از سبزی‌ها و میوه‌ها به مقدار بیشتری استفاده کنید (حداقل ۵ وعده در روز)
- روغن‌های گیاهی (آفتابگردان، کانولا، روغن زیتون و ...) را به جای روغن‌های حیوانی انتخاب نمایید.
- غذاهایی با حداقل اسیدهای چرب ترانس و اشباع را انتخاب کنید. از مصرف غذاهای سرخ شده، گوشت‌های پرچرب، کیک‌ها، کلوچه‌ها و شیرینی خامه‌ای که چربی بالا دارند پرهیز کنید.

- نان‌هایی را مصرف کنید که در تهیه آن‌ها جوش شیرین به کار نرفته است.
- مصرف غذاهای کنسروی و غذاهای آماده را که در خارج از منزل تهیه می‌شوند را محدود کنید. این غذاها حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی هستند.
- برای بهبود طعم غذا به جای نمک از انواع سبزی‌های معطر، سیر، آب‌لیمو و آب نارنج استفاده کنید.

چگونه می‌توان مقدارنمک دریافتی را کاهش داد؟

- در هنگام غذا خوردن از نمکدان استفاده نکنید.
- برچسب‌های تغذیه‌ای را مطالعه کرده و غذاهایی را انتخاب کنید که مقدار سدیم کمتری دارند.
- مواظب نمک پنهان که در همه مواد غذایی وجود دارد باشید.
- ادویه‌هایی را استفاده کنید که در تهیه‌ی آن‌ها از نمک استفاده نشده است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه - معاونت بهداشت

Design: sahar 025-37736165