

رژیم غذایی برای پیشگیری و کاهش پرفشاری خون (DASH) :

(Dietary Approaches to Stop Hypertension)

- دریافت روزانه ۵-۴ واحد میوه: میوه های تازه و پر پتاسیم ، مانند آوکادو، موز، پرتقال، هندوانه، انگور قرمز یا سیاه، گریپ فروت، آب انگور (یک فنجان) و کیوی
- دریافت روزانه ۵-۴ واحد سبزیجات: گوجه، هویج، لوبیا سبز، سبزیجات برگ سبز (کلم بروکلی)، آب گوجه فرنگی (۱۸۰ سی سی)، چغندر قند و آرتیشو (یک فنجان خام)
- پروتئین ها ۲ واحد یا کمتر: سینه مرغ، ماهی سالمون و دیگر ماهی ها، گوشت قرمز به

صورت لخم و بدون چربی

- لبنیات کم چرب ۳-۲ واحد روزانه: شیر و ماست کم چرب، پنیر کم چرب
- غذاهای کم چرب: پرهیز از غذاهای سرخ شده
- غلات کامل ۸-۷ واحد روزانه: جو، غلات پر فیبر ، نان تهیه شده از گندم کامل (سبوسدار)،

جوانه گندم، گندم خرد شده

- مغزها، دانه ها ۵-۴ واحد در هفته: بادام زمینی، گردو، بادام، پسته، دیگر مغزها

در مقدار متوسط تخم کدو، تخم آفتابگردان، کنجد، نخود

- روغن ها ۳-۲ واحد روزانه: روغن زیتون ۲-۱ قاشق غذاخوری و روغن کانولا

- کاهش نمک مصرفی روزانه: میزان نمک مصرفی روزانه برای افراد مبتلا به ناراحتی های

قلبی عروقی از جمله پرفشاری خون، ۴ گرم توصیه می شود. نمک را سر سفره نیاورید و

مصرف فرآورده های غذایی آماده مانند سوسیس و کالباس را کاهش دهید یا اصلاً مصرف

نکنید همچنین توصیه می شود حین خرید به برچسب مواد غذایی آماده و بسته بندی

شده دقت شود چون بسیاری از آنها حاوی مقدار زیادی نمک هستند. برچسب هرگونه

مواد غذایی کارخانه ای مانند سس، سبزیجات کنسروی و ... را بررسی و انواع کم سدیم را انتخاب کنید.

- تداخل غذایی داروهای قلبی:

❖ گریپ فروت به دلیل کاهش دادن متابولیسم دارو در لوله گوارش (مهار کننده سیتوکروم

۳A۴) و در نتیجه افزایش اثر دارو، همراه با داروهای کاهنده کلسترول (استاتین ها) و

داروهای قلبی، سیکلوسپورین و آلپرازولام مصرف نشود.

❖ ویتامین C همزمان با سیم و ستاتین - نیاسین (Simvastatin– Niacin) مصرف نشود.

❖ کوآنزیم Q۱۰ (CoQ۱۰): همزمان با وارفارین و جم فیبروزیل مصرف نشود.

❖ L- آرژینین: بلافاصله پس از سکته قلبی (MI) مصرف نشود.

❖ سیر: با وارفارین، آسپرین و سایر داروهای ضد انعقاد مصرف نشود و در افراد دیابتی با

احتیاط مصرف گردد.

❖ مکمل Omega۳: با داروهای وارفارین، آسپرین و سایر داروهای ضد انعقاد مصرف نشود.