

توصیه های تغذیه ای برای مبتلایان به فشار خون در شرایط جنگی

دوران جنگ می تواند کنترل فشار خون را در مبتلایان بهم بزند لذا با یک سری نکات می توان این دوران را استرس

بهتر و سالمتر طی کرد

1. اگر استرس به دلیل شرایط جنگی دارید حتما با یک روانشناس مشاوره بگیرید تا بتوانید استرس خود را کنترل کنید استرس باعث افزایش فشار خون می شود و می تواند سلامت شما را به خطر بیندازد. برای ارتباط با مشاور هم می توانید با شماره 4030 تماس بگیرید و به صورت رایگان با مشاوران صحبت کنید.
2. مبتلایان به فشار خون حواستان به مصرف تنقلات حاوی نمک باشد به دلیل شرایط جنگی و ماندن در خانه استفاده از تنقلات به خصوص اسنکها و تخمه و مواد غذایی صنعتی بیشتر می شود که همین امر می تواند منجر به افزایش فشار خون شود لذا از مصرف تنقلاتی که حاوی نمک بالا هستند خودداری کنید.
3. سعی کنید حتما یک ورزش روزانه در خانه مثل نرمش یا استفاده از تردمیل یا دوچرخه ثابت با توجه به شرایط خود داشته باشید انجام ورزش روزانه به کاهش استرس این دوران و کنترل بهتر فشار خون کمک می کند.
4. خوشبختانه با توجه به موجود بودن و دسترسی به سبزیجات حتما در کنار وعده ناهار و شام خود سبزی خوردن یا سالاد حاوی کاهو خیار کلم گوجه فرنگی و هویج داشته باشد. مصرف سبزیجات به دلیل داشتن منیزیم به کنترل فشار خون و کاهش استرس شما کمک می کند.
5. به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج یا آبغوره بدون نمک برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.
6. به دلیل شرایط جنگی و تعطیلی این روزها برخی از افراد به دلیل دیر خوابیدن در شب ظهر یا بعد از ظهر از خواب بیدار می شوند و قرص هایی که باید صبح مصرف شود را ظهر به بعد مصرف می کنند این تغییر و نامنظمی در مصرف قرص ها می تواند کنترل فشار خون شما را بهم بریزد و تبعات خطرناکی همچون سکته و بهم خوردن فشار خون را برای شما داشته باشد. بنابراین برای حفظ سلامتی خود حتما سعی کنید شبها زودتر بخوابید تا مثل روزهای عادی صبح زودتر از خواب بیدار شوید.
7. مصرف لبنیات را فراموش نکنید مواد لبنی به دلیل داشتن کلسیم می تواند در کنترل فشار خون موثر باشد. البته توجه کنید از دوغ های صنعتی به دلیل نمک زیاد مصرف نکنید و پنیر های مصرفی خود را از 24 ساعت قبل در آب معمولی شیر آب قرار دهید تا نمک آن کاهش یابد.
8. در وعده صبحانه خود هم از گوجه فرنگی در کنار پنیر استفاده کنید گوجه فرنگی می تواند به کنترل فشار خون به دلیل داشتن ویتامین C کمک کند.
9. از مصرف فست فودها و خریداری غذا از رستورانها بهتر است خودداری شود این غذاها حاوی نمک بیش از نیاز شما هستند و می توانند منجر به افزایش فشار خون شوند.
10. بهتر است مبتلایان به فشار خون در خانه برای خود غذا درست کنند تا با نمک کم غذا پخته و میل شود.
11. از مصرف الکل و مشروبات الکلی حتما خودداری کنید این محصولات میتواند فشار خون شما را افزایش دهند و خطرات جدی را برای سلامت ایجاد کنند.
12. بهترین نان برای مصرف نان سنگک یا نان با آرد کامل است از مصرف نان لواش، تافتون یا نان های سفید خودداری کنید.

14. از مصرف غذاهای چرب و مواد غذایی مثل سرشیر ، خامه ، لبنیات پر چرب ، کله پاچه ، کره حیوانی و پنیر پیتزا و ارده خودداری کنید. غذاهای چرب می تواند فشار خون را بالا ببرند.
15. مراقب افزایش وزنتان باشد به دلیل شرایط جنگی و محدودیت در بیرون رفتن از منزل میزان سوختن [انرژی](#) کاهش می یابد و همین امر منجر به افزایش [وزن](#) می شود و همین افزایش وزن می تواند فشار خون شما را افزایش و کنترل فشار خون را بهم بزند.
16. به دلیل محدودیت در مصرف نمک باید نمکدان در میز هنگام مصرف غذا نباشد.
17. از مصرف مواد غذایی حاوی بکینگ پودر و جوش شیرین بهتر است خودداری کنید چرا که این دو ماده حاوی سدیم بوده و می توانند فشار خون را بالا ببرند.

دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی