

در ایجاد فشار خون انسانسیل یا اولیه فاکتورها و عوامل متعددی دخالت دارند .

● عوامل موثر در افزایش فشارخون :

⊗ ژنتیک

⊗ فشارهای روحی و هیجان ها : از طریق افزایش

⊗ تون سمپاتیک و آمین های وازواکتیو در گردش خون

⊗ چاقی

⊗ مصرف نمک (سدیم)

⊗ الکل

● عوامل موثر در کاهش فشارخون :

⊗ پتاسیم

⊗ فیبریوم

⊗ اسیدهای آمینه ضروری

● جهت کاهش سدیم غذایی می توان روشهای زیر را به کار برد :

۱) عدم مصرف نمک اضافی در پخت غذا و یا در سفره

۲) حذف و یا کاهش مواد غذایی که در تهیه آنها نمک به کار رفته است .

۳) استفاده از غذاهای حاوی نمک کمتر .

نیاز فیزیولوژیک انسان به سدیم بیش از ۲۰ مول در روز نیست که این مقدار برابر با یک گرم نمک طعام می باشد . برای عموم مردم بزرگسال و بخصوص آنهاییکه نیاز به کاهش فشار خون دارند ، پیشنهاد میشود که بیش از ۶ گرم نمک در روز مصرف نکنند .

مقدار نمک مصرفی روزانه ایده آل برای اغلب بزرگسالان برابر ۱۰۰ میلی مول سدیم یا ۲/۳ گرم سدیم و یا ۶ گرم نمک طعام می باشد .

هنگامیکه نمک در بدن انباشته میشود مقداری از آن به داخل سلولهای عضلات صاف دیواره عروق نفوذ کرده و باعث افزایش تون عروقی و در نتیجه افزایش فشار شریانی می گردد .

● مقدار سدیم در غذاهای مختلف :

۱) غذاهایی با سدیم بالا (۱۰ میلی مول یا بیشتر برای هر وعده غذای معمولی) :

زبان ، گوشت گاو نمک زده ، سوسیس ، ماهی دودی ، دانه های گیاهی ، پودر بکینگ (پودر کیک) ، ترشیجات و خیارشور ، سس گوجه فرنگی ، رب گوجه فرنگی ، انواع پنیر ، انواع بیسکویت ، کماچ ، زیتون ، سبزیجات آماده ، سوپ ، پیتزا ، چیپس و غلات

۲) غذاهایی با سدیم متوسط :

نان ، کیک ، شیر ، کره ، مارگارین ، پنیر کم نمک ، بعضی از انواع آب معدنی

۳) غذاهایی با سدیم کم (۱ میلی مول یا کمتر برای هر وعده غذای معمولی) :

برنج ، آرد جو ، آرد کم نمک ، قهوه ، چای ، شیر انسان ، نبات ، میوه های خشک شده ، سبزیجات تازه و یخ زده ، سیب زمینی ، گوشت تازه ، مرغ و ماهی تازه ، فلفل ، مارگارین ، غلات ، کره ، گیاهان علفی ، ادویه جات و سبوس

● اثرات افزایش وزن :

افراد چاق دارای فشارخون بالاتری نسبت به افراد لاغر میباشد که می توان افزایش فشار دیاستولی برابر ۳۰ میلی متر جیوه را برای هر ۱۰ کیلوگرم افزایش وزن در نظر گرفت .

در یک بررسی فعالیتهای وسیع در افراد میانسال در سوئد ملاحظه شد که فقط ۴٪ افراد لاغر در مقابل ۲۵٪ افراد چاق از داروهای ضدفشارخون مصرف می نمایند که بیانگر این موضوع است که درصد فشارخون در افراد چاق بالاتر بوده است .

● اثرات الکل :

رابطه میان الکل و فشارخون نیاز به مطالعات اپیدمیولوژیک بیشتری دارد و هنوز علت یا علل رابطه آن به درستی آشکار نگردیده است . نکات زیر در این رابطه به اثبات رسیده است :

○ با مصرف ناگهانی الکل اتساع عروقی رخ می دهد .

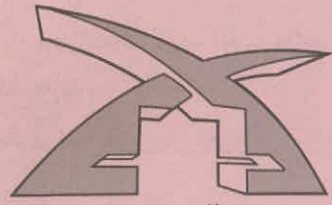
○ شواهدی وجود دارد که با قطع مصرف الکل یک حالت هیپرادرنژیکی در بدن رخ می دهد .

○ مقدار کورتیزول پلازما در الکی ها افزایش می یابد .

● اثرات پتاسیم :

غذاهای گیاهی بالطبع حاوی پتاسیم بیشتری نسبت به غذاهای دیگر هستند . در آزمایشات حیوانی پتاسیم توانسته است که با فشارخون تولیدشده توسط سدیم مقابله کرده و آنرا خنثی کند . در افراد سالم با فشارخون طبیعی ، پتاسیم می تواند فشارخون را به صورت ملایم کاهش دهد .

بسمه تعالی



بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (س)



الفبای تغذیه و تندرستی

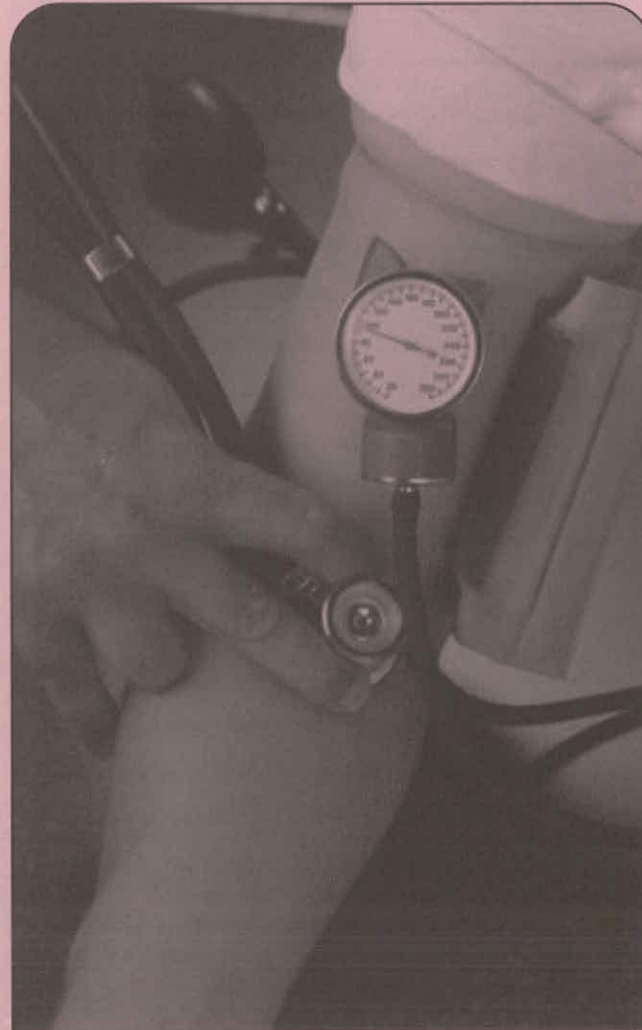
فشارخون و رابطه آن با غذا

کمیته آموزش بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

● تلفن : ۸۸۸۸۴۰۴۰

● فاکس : ۸۸۷۹۰۲۹۸

www.khatamhospital.com



از مباحث ذکر شده میتوان استنباط کرد که مواد غذایی حاوی نمک و پرکالری که سبب ایجاد چاقی می گردند و نیز الکل می توانند باعث افزایش فشارخون گردند اما مواد غذایی حاوی پتاسیم و منیزیم و فاقد نمک می توانند فشارخون را کاهش دهند .

● مقدار پتاسیم در غذاهای مختلف :

متوسط تا زیاد (مقادیر با میلی مول برای هر وعده غذای معمولی محاسبه شده است) :

سیب زمینی (۱۷) ، قهوه (۱۰) ، حبوبات (۲۲ - ۹) ، میوه های خشک (۲۴ - ۵) ، شیر و قند (۹) ، گوشت و ماهی تازه (۱۰ - ۸) ، سبوس (۸) ، شیرگاو (۵) ، آردجو (۵) ، آب میوه (۴) ، آجیل (۴ - ۲) ، سبزیجات (۷ - ۱)

کم (۱ تا ۳ میلی مول برای هر وعده غذایی) :

برنج ، شکلات ، شیر انسان ، تخم مرغ ، بیسکویت ، نان ، پنیر و آرد

بسیار کم یا ناچیز :

شکر ، عسل ، کره یا مارگارین ، خامه ، روغن

● منیزیم :

این ماده نیز گاهی توانسته است که فشارخون را کاهش دهد در بیمارانی که از دیورتیک ها برای مدت طولانی جهت درمان فشارخون استفاده می کرده اند و یا از پتاسیم به میزان بالا استفاده نموده اند ، دادن منیزیم توانسته است برای مدتی فشارخون را به صورت آشکاری کاهش دهد . لازم به ذکر است که مصرف دیورتیک ها می تواند منیزیم را دفع و مقدار آن را در بدن کاهش دهد . سبوس ، غلات و گیاهان ، منبع اصلی منیزیم می باشد . اغلب سبزیجات همانند گوشت حاوی مقادیر متوسط می باشند .

● اسیدهای چرب اشباع نشده :

چربی های اشباع نشده احتمالاً از طریق دخالت در سنتز پروستوگلاندین های وازودیلاتور سبب افت فشارخون میشوند .