

به نام خدا

کاهش فشار خون با استفاده از رژیم غذایی DASH.

برنامه غذایی DASH

پرفشاری خون را کاهش دهید.

قلب سالم، خانواده ی سالم

تهیه: لیلا جهانگیری

دکتر مهدی نجفی

پایگاه آموزشی قلب سالم



فهرست

مقدمه

فشار خون چیست؟

برنامه غذایی DASH چیست؟

چگونه می توانم رژیم غذایی DASH داشته باشم؟

چگونه می توانم رژیم غذایی DASH را شروع کنم؟

یک هفته با برنامه غذایی DASH

توصیه ها برای قلب سالم

بیشتر بدانیم



مثال: پزشکم گفته که فشارخونم کمی بالاست. سعی می کنم به غذاهایی که می خورم توجه بیشتری داشته باشم. من غذای کمی می خورم و هفته ای ۵-۷ روز ورزش می کنم. پسر رفتارهای من را زیر نظر گرفته است و درست مثل من رفتار می کند.

مقدمه

برای کاهش فشارخون از چه غذاهایی استفاده می کنید؟

مطالعات اخیر نشان می دهند که فشارخون بالا با بکارگیری راهکارهای تغذیه ای کنترل پر فشاری خون^۱ (DASH) و مصرف کمتر نمک کاهش می یابد.

در حالیکه هر مرحله ای به تنهایی فشارخون را کاهش می دهد، ترکیب برنامه غذایی و کاهش مصرف نمک بیشترین سود را در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا دارد.

این مجموعه آموزشی که بر اساس تحقیقات DASH تهیه شده است نشان می دهد که چگونه از رژیم غذایی DASH استفاده کنیم و مصرف نمک را کاهش دهیم. در این مجموعه با روشهای شروع و ماندگاری استفاده از برنامه آشنا می شویم. این برنامه دو مقدار برای استفاده از نمک پیشنهاد می کند:

۲۳۰۰ میلی گرم در روز (۱ قاشق چایخوری) و ۱۵۰۰ گرم در روز (۲/۳ قاشق چایخوری).

¹-Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)



۲۳۰۰ میلی گرم بیشترین میزان قابل قبول از طرف برنامه آموزشی ملی فشارخون بالا است. مصرف ۱۵۰۰ میلی گرم نمک تاثیر بیشتری در کاهش فشارخون بالا دارد و این مقدار اخیراً توسط سازمان های سلامت و پزشکی به عنوان مقدار مصرف کافی توصیه می شود که بیشتر مردم باید از آن تبعیت کنند.

کاهش مصرف نمک برابر با کاهش فشارخون است. مطالعات نشان می دهند که برنامه غذایی DASH با در نظرگرفتن ۲۳۰۰ میلی گرم مصرف نمک در روز می تواند فشارخون را کاهش دهد و همچنین حتی با کاهش مصرف نمک تا سطح ۱۵۰۰ میلی گرم می توان به فشارخون پائین تری رسید. این در حالی است که مطالعات میزان مصرف نمک را ۴۲۰۰ میلی گرم در روز برای مردان و ۳۳۰۰ میلی گرم برای زنان برآورد می کنند.

خانواده من همیشه در انتخاب مواد غذایی بهترین است. ما میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کرده و از ماست کم چربی استفاده می کنیم.



فشارخون چیست؟

فشار خون نیروئی است که بر دیواره شریانها وارد می شود. این نیرو با میلی متر جیوه (mmHg) اندازه گیری شده و با دو مقدار ثبت می گردد فشارخون سیستولیک (تپش قلب) و فشارخون دیاستولیک (استراحت بین ضربان های قلب). هر دو این مقادیر مهم هستند.

فشارخون در طول روز دارای نوسان (افزایش و کاهش متناوب) هست. اما زمانی که مدت بیشتری بالا بماند به چنین حالتی فشارخون بالا گفته می شود. فشارخون بالا خطرناک است به دلیل اینکه موجب می گردد قلب به سختی کار کند و این فشار زیاد خون بر دیواره رگها و بافت قلب، کلیه، مغز و چشم ها صدمه می رساند. فشارخون بالا اغلب بدون علائم و نشانه های هشداردهنده است. پرفشاری خون عارضه ای است که تا مادام العمر ادامه دارد. کنترل نکردن فشارخون بیماریهای قلبی، کلیوی، سکته مغزی و نابینائی را موجب می شود.

فشارخون بالا با رعایت کردن موارد زیر قابل کنترل است:

حفظ وزن طبیعی بدن

فعالیت بدنی متوسط در بیشتر روزهای هفته

داشتن برنامه غذایی سالم با مصرف نمک کمتر

عدم مصرف الکل

اگر فشار خون بالائی دارید و پزشک دارو برای شما تجویز کرده طبق دستورات پزشک داروهای خود را مصرف کنید.

تمامی موارد بالا به غیر از مورد آخر از فشار خون بالا پیشگیری می کند.



جدول ۱. طبقه بندی سطح فشارخون بزرگسالان

سطح فشارخون بزرگسالان		
طبقه بندی	سیستولیک (mmHg) و دیاستولیک (mmHg)	نتیجه
طبیعی	کمتر از ۱۲۰ و کمتر از ۸۰	فشارخون مطلوب
فشارخون اولیه	۱۲۰-۱۳۹ یا ۸۰-۸۹	فشارخون شما غیرطبیعی است. برنامه رژیم غذایی و تحرک تان را تغییر داده و وزنتان را کم کنید. اگر دیابت دارید به پزشک مراجعه کنید.
پرفشاری خون	۱۴۰ یا بیشتر یا ۹۰ یا بیشتر	فشارخون شما بالاست از پزشک خود در مورد کنترل فشارخون سؤال کنید.

- برای بزرگسالان ۱۸ سال و بالاتر که داروی فشارخون مصرف نمی کنند و بیماری حادی ندارند.
- اگر فشارخون سیستولیک و دیاستولیک در طبقه بندی جداگانه ای قرار گیرند فشارخون بالاتر سطح فشارخون در نظر گرفته می شود.
- میلی متر جیوه





برنامه غذایی دش چیست؟

فشارخون بالا سلامتی را به خطر می اندازد حتی اگر افزایش خفیفی بالاتر از سطح طبیعی (کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه) داشته باشد. هر چه فشارخون از سطح طبیعی بالاتر باشد آسیب وارده به سلامتی بیشتر است.

نتایج تحقیقات نشان می دهد که فشارخون با مصرف کمتر چربیهای اشباع شده، کلسترول و چربی ها و مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، شیر بدون چربی یا کم چرب کاهش می یابد. این برنامه غذایی که دش نام دارد شامل تمامی حبوبات، ماهی، مرغ، ماکیان و مغزهاست.

برنامه غذایی دش بر کاهش مصرف گوشت قرمز، شیرینی ها، شکر و تنقلات شیرین تاکید دارد. این برنامه غذایی غنی از مواد معدنی پتاسیم، کلسیم، منیزیم و نیز پروتئین و فیبر است. شکل ۲ را ببینید.

شکل ۲. ریز مغزی های توصیه شده روزانه در مطالعات دش (برنامه غذایی ۲۱۰۰ کالری)

چربی کل	۲۷٪ از کالری	سدیم	۲۳۰۰ میلی گرم
چربی اشباع	۶٪ از کالری	پتاسیم	۴۷۰۰ میلی گرم
پروتئین	۱۸٪ از کالری	کلسیم	۱۲۵۰ میلی گرم
کربوهیدرات	۵۵٪ از کالری	منیزیم	۵۰۰ میلی گرم
کلسترول	۱۵۰ میلی گرم	فیبر	۳۰ گرم

۱۵۰۰ میلی گرم سدیم مقدار کمتر مورد استفاده در این برنامه بود. و نتایج نشان داد که برای کاهش فشارخون استفاده کمتر از این ماده بسیار موثر است. این برنامه در سنین میانسالی و پیری و سایر افرادی که فشارخون بالا دارند تاثیر بیشتری داشته است.



برنامه غذایی دش دستورالعمل های قلب سالم را برای کاهش چربی ها و کلسترول دنبال می کند و بر افزایش جذب ریزمغزی ها تاکید دارد که انتظار می رود در کاهش فشارخون موثر باشند. املاح اصلی (مثل پتاسیم، کلسیم و منیزیم) پروتئین و فیبر.

چگونه برنامه غذایی دش برای خودم تهیه کنم؟

برنامه غذایی دش برای مصرف روزانه دفعات خاصی از گروه های غذایی مختلف بکار برده می شود. این گروه ها در جدول ۱- تا ۲۰۰۰ کالری در روز آمده است. تعداد دفعات مصرف شما ممکن است متغیر باشد که بستگی به نیاز کالری روزانه دارد.

جدول ۲ تعداد دفعات مصرف را تا ۱۶۰۰، ۲۶۰۰ و ۱۰۰ کالری نشان می دهد.

برنامه غذایی دش همزمان با تغییر سایر عادات شیوه زندگی در کنترل و پیشگیری از فشارخون کمک می کند. اگر فشارخون شما زیاد بالا نیست، می توانید از طریق تغییر عادات غذایی، کاهش وزن در صورتیکه وزن تان بالاست، تحرک جسمانی آن را کاهش دهید. برنامه غذایی دش دارای فوائد دیگری نیز هست مثل کاهش LDL (بد) کلسترول، که همزمان با کاهش فشارخون خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.



جدول ۲. برنامه غذایی دش را دنبال کنید.

گروههای غذایی	مصرف روزانه	مقدار مصرف
غلات	۶-۸	یک کف دست نان ۳۰ گرم غلات ۱/۲ لیوان برنج پخته، ماکارونی یا حبوبات
سبزیجات	۴-۵	۱ لیوان سبزیجات برگدار نصف لیوان سبزیجات پخته یا خام نصف لیوان آب سبزیجات
میوه ها	۴-۵	۱ عدد میوه متوسط ۱/۴ لیوان میوه خشک ۱/۲ لیوان میوه تازه یا کمپوت میوه ۱/۲ لیوان آب میوه طبیعی
شیر کم چرب یا بدون چربی	۲-۳	۱ لیوان شیر یا ماست ۴۰ گرم پنیر
گوشت ها، گوشت مرغ و ماهی	۶ یا کمتر	۳۰ گرم گوشت پخته مرغ یا ماهی ۱ عدد تخم مرغ
مغزها، دانه ها و حبوبات	۴-۵ هر هفته	۱/۳ لیوان یا ۴۰ گرم مغزها ۲ قاشق غذاخوری بادام زمینی ۲ قاشق غذاخوری یا ۱۵ گرم دانه ها ۱/۲ لیوان حبوبات (لوبیا و نخود)
چربی ها و روغن ها	۲-۳	۱ قاشق چایخوری کره گیاهی ۱ قاشق چایخوری روغن مایع ۱ قاشق غذاخوری سس مایونز ۲ قاشق غذاخوری چاشنی های سالاد
شیرینی ها و شکر	۵ بار یا کمتر در هفته	۱ قاشق غذاخوری شکر ۱ قاشق غذاخوری مربا ۱/۲ لیوان شربت ، ژله ۱ لیوان شربت آبلیمو



غلات کامل منبع غنی فیبر و مواد مغذی هستند.

مقدار مصرف ۱/۲ لیوان و ۱/۴ لیوان بستگی به نوع غلات دارد.

برنامه غذایی دش که در زیر آورده شده است بر اساس ۲۰۰۰ کالری در روز است. تعداد مصرف روزانه یک گروه از مواد غذایی بستگی به نیاز کالری روزانه شما دارد. از این جدول برای برنامه غذایی روزانه یا خرید روزانه خود استفاده کنید.

مثال ها	گروههای غذایی در برنامه غذایی دش
انواع نان های سبوس دار	منبع غنی انرژی و فیبر
کلم بروکلی، هویج، نخود سبز، لوبیا سبز، سیب زمینی، اسفناج، نارنج، پیاز	منبع کامل پتاسیم، منیزیم و فیبر
سیب، زردآلو، موز، خرما، انگور، پرتقال، گریپ فروت، آب گریپ فروت، انبه، خربزه، هندوانه، هلو، شفتالو، آناناس، توت فرنگی، نارنگی	منبع کامل پتاسیم، منیزیم و فیبر
شیر کم چرب یا بدون چربی (۱٪)، پنیر کم چرب یا بدون چربی، ماست کم چرب یا بدون چربی	منبع عمده کلسیم و پروتئین
فقط از گوشت کم چرب استفاده کنید، چربی های آن را جدا کنید، بصورت کبابی یا آب پز طبخ کنید، پوست مرغ را قبل از پختن جدا کنید.	منبع کامل پروتئین و منیزیم
مغز بادام، فندق، ترکیب مغزها، بادام زمینی، گردو، تخم آفتاب گردان، روغن بادام زمینی، لوبیا قرمز، عدس، لپه	منبع کامل انرژی، منیزیم، پروتئین و فیبر
کره گیاهی، روغن گیاهی (روغن کانولا، غلات، زیتون، مایونز کم چرب، سس سالاد بدون چربی)	
ژله میوه های مورد علاقه، آب نبات، ژلاتین، شربت، بستنی و شکر	شیرینی ها باید کم چرب باشند



به دلیل اینکه تخم مرغ ها کلسترول بالائی دارند. زرده تخم مرغ را حذف کنید و بیش از ۴ بار در هفته استفاده نکنید. دو عدد سفیده تخم مرغ همان به اندازه ۳۰ گرم گوشت پروتئین دارد.

برنامه غذایی دش - تعداد وعده های روزانه سایر کالری ها

گروه های غذایی	۱۶۰۰ کالری / روز	۱۰-۱۱	۳۱۰۰ کالری / روز
غلات	۶	۵-۶	۱۲-۱۳
سبزیجات	۳-۴	۵-۶	۶
میوه ها	۴	۳	۶
فراورده های لبنی کم چرب	۲-۳	۶	۶-۹
گوشت بدون چربی، ۳-۶	۱	۱	۱
گوشت مرغ و ماهی			
مغزها، دانه ها و حبوبات	۳ بار در هفته	۳	۴
چربی و روغن ها	۲	≤۲	≤۲
شیرینی ها	۰		

اگر لازم است که وزن خود را کم کنید حتی کم کردن مقداری وزن به شما در کاهش خطر افزایش فشارخون و دیگر وضعیت سلامتی کمک می کند. از سویی دیگر حداقل کاری که می توانید انجام دهید این است که از افزایش وزن جلوگیری کنید.

مطالعات اخیر نشان می دهند کسانی که از برنامه غذایی دش استفاده کرده و نمک کمتری مصرف می کنند، وزن شان کاهش می یابد. در مطالعه ای که شرکت کنندگان از برنامه غذایی دش استفاده کردند در طول ۱۸ ماه وزنشان را کم کرده و فشارخونشان را کنترل کردند.



مثال: من چاق هستم. پزشکم به من گفته است که اگر من در همین وزن بمانم فشارخونم افزایش خواهد یافت. من از برنامه غذایی که به من داده استفاده می کنم. در ابتدا به نظر می رسد کنار گذاشتن عادات بد کار سختی باشد.

ولی زمانی که بدانی اینکار برای حفظ سلامتی است و کسی غیر از خود فرد نمی تواند مراقب سلامتی اش باشد تصمیم می گیری که خوب غذاخوردن را شروع کنی.

ما در منزل از میوه ها، سبزیجات و شیر کم چرب استفاده می کنیم. دخترانم غذا خوردن صحیح را یاد می گیرند.

اگر شما در تلاش برای کاهش وزن خود هستید از جداول کالری ها برای کاهش وزن استفاده کنید. هدف از سطح کالری کمتر یعنی کمتر از آنچه که معمولاً مصرف می کنید. بهترین روش برای کاهش وزن تدریجی بودن است، بیشتر ورزش کنید و از رژیم غذایی کم کالری و کم چربی استفاده کنید. افرادی که در معرض خطر بالای سکته مغزی و بیماریهای قلبی عروقی هستند مصرف دارو توصیه می گردد. برای کاهش وزن یا نگهداری وزنتان در محدوده طبیعی با پزشک خود صحبت کنید.

برنامه غذایی دش را همراه با برنامه تحرک جسمانی مثل پیاده روی یا شنا اجرا کنید این کار به شما کمک می کند که کاهش وزن سریعی داشته باشید و مدت زمان بیشتری تناسب اندامی تان را حفظ کنید. در هر بار ۳۰ دقیقه یا حداقل ۱۰ دقیقه (با فاصله زمانی کوتاه تر) تحرک جسمانی داشته باشید. مهمترین کار انجام ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز است (برای اجتناب از افزایش وزن ۶۰ دقیقه هر روز ورزش کنید).



از جزئیات برنامه غذایی دش که شامل مصرف بیشتر سبزی ، میوه و غلات کامل است باید به خوبی آگاه باشید. به دلیل اینکه این برنامه پرفیبر بوده و در برخی از افراد موجب اسهال می شود. برای دوری از این مشکل مصرف میوه ، سبزیجات و غلات را به طور تدریجی افزایش دهید.



این مجموعه آموزشی از مطالعات دش برنامه مصرف نمک روزانه ۲۳۰۰ و ۱۵۰۰ میلی گرم را ارائه می دهد. ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم برابر با ۶ گرم یا ۱ قاشق چایخوری نمک است ، ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم تقریباً برابر با ۴ گرم یا ۲/۳ قاشق چایخوری نمک است.

نکته کلیدی در کاهش مصرف نمک انتخاب آگاهانه غذا است. مقداری از نمک حین خوردن به غذا اضافه می شود و مقداری نیز بطور طبیعی غذا دارد. غذاهای فراوری شده حاوی بیشترین مقدار نمک هستند. حین خرید مواد غذایی برچسب مواد غذایی را بخوانید و غذاهایی را انتخاب کنید که نمک کمتری دارند.



چگونه کالری برنامه غذایی دش را کم کنیم؟

برنامه غذایی دش برای کاهش وزن مورد استفاده قرار می گیرد. این برنامه دارای غذاهای کم کالری مثل میوه ها و سبزیجات است. شما می توانید با جایگزین کردن غذاهای پرکالری مثل شیرینی جات با میوه و سبزیجات میزان کالری دریافتی تان را کاهش دهید. در اینجا برخی از مثالها آورده شده است:

برای افزایش مصرف میوه:

یک سیب متوسط را جایگزین ۴ کتلت بکنید. شما ۸۰ کالری دریافتی را کنار گذاشتید.

۱/۴ لیوان زردآلو خشک را جایگزین ۶۰ گرم گوشت نمائید.

برای افزایش مصرف سبزیجات:

برای خوردن همبرگر به جای ۱۸۰ گرم گوشت تنها از ۹۰ گرم استفاده کنید.

۱/۲ لیوان هویج و ۱/۲ لیوان اسفناج به همراه غذایتان مصرف کنید. شما بیش از ۲۰۰ کالری دریافت نکردید.

از ۶۰ گرم جوجه به جای ۱۵۰ گرم همراه با ۱/۲ لیوان از سبزیجات خام استفاده کنید. از روغن های گیاهی به مقدار کم استفاده کنید. شما در دریافت کالری ۵۰ کالری صرفه جویی خواهید کرد.

برای افزایش مصرف فراورده های لبنی کم چرب و بدون چربی:

به جای ۱/۲ لیوان بستنی ۱/۲ لیوان ماست (frozen). مصرف کنید. شما حدود ۷۰ کالری در دریافت انرژی صرفه جویی خواهید کرد.

در مورد مصرف کالری توصیه های زیر را فراموش نکنید:



از چاشنی های غذایی بدون چرب یا کم چربی استفاده کنید.



مقداری از روغن سبزیجات، کره گیاهی، سس مایونز یا چاشنی سالاد استفاده کنید. یا اقلام کم چرب یا بدون چربی آن را بکار برید.

مقدار کم غذا بخورید. به تدریج غذایتان را کم کنید.

از شیر و فراورده های لبنی کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.

برچسب مواد غذایی را بخوانید و از مقدار چربی آن مطلع شوید. همیشه اقلام بدون چربی یا چربی پایین کالری کمتری ندارند.

غذاهایی که دارای مقادیر زیاد شکر مثل کیک پای سیب، ماست میوه ای، آب نبات، بستنی، شربت ، نوشابه ها.

تنها از کمپوت و آب میوه هایی که خودتان تهیه کرده اید استفاده کنید.

به ماست کم چرب یا بدون چربی که استفاده می کنید مقداری میوه اضافه کنید.

در میان وعده های غذایی از میوه و سبزیجا استفاده کنید.

آب بنوشید و به آن مقداری لیمو ترش اضافه کنید.

برنامه غذایی دش برای خودتان تهیه کنید.



سی دقیقه تحرک جسمانی متوسط به شما کمک می کند.

اگر فشارخون شما نسبتاً افزایش پیدا کرده است ۳۰ دقیقه تحرک جسمانی متوسط به شما کمک کرده و اثرات داروهایتان بهتر خواهد شد.

اگر شما فشارخون بالا ندارید تحرک جسمانی داشته باشید. تحرک داشتن مانع از افزایش فشارخون شما می شود. اگر فشارخونتان در سطح طبیعی است اما بی تحرک هستید احتمال ابتلا به پرفشاری خون برای شما زیاد است. به ویژه زمانی که سن بالاتر رفته یا چاقی و دیابت عارض می گردد.

شروع کنید: برنامه تحرک جسمانی شما خیلی ساده است. ۱۵ دقیقه پیاده روی دور منزل هر صبح و عصر .

به طور تدریجی برنامه تان را توسعه دهید و هدف های جدید مد نظر قرار دهید. مهمترین موضوع این است که شما از این فعالیت لذت ببرید و در امنیت کامل این فعالیت را انجام دهید. فراموش نکنید که تلاش خیلی سخت در ابتدای برنامه به شما ممکن است آسیب وارد کند. اگر شما مشکل مزمنی در سلامتی خود دارید یا در سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارید، با پزشک خود قبل از شروع برنامه تحرک جسمانی جدید صحبت کنید.

یک برنامه تنظیم کنید و برای انجام آن تلاش کنید.

با یکی از دوستانتان یا یکی از اعضای خانواده همراه باشید. همدیگر را برای ادامه برنامه تحرک تشویق کنید.

حرکات کششی انجام دهید.

اهداف خود را تعیین کنید.



به خودتان پاداش دهید. در پایان هر ماه که تحرک جسمانی منظم انجام داده اید به خودتان پاداش بدهید. لباس جدید، کتاب جدید یا هر چیزی که به شما کمک می کند در تعهدتان باقی بمانید. از مواد غذایی بعنوان پاداش استفاده نکنید.