**نقش تغذیه مناسب درکنترل فشار خون بالا**

توصیه های کلیدی در اصلاح الگوی مصرف نمک امروزه فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می شود. نمک اصلی ترین علت افزایش فشار خون است. مصرف نمک زیاد سبب پرفشاری خون شده و در نهایت به بیماری های قلبی عروقی که عامل اول مرگ و میر در کشور است منجر می شود. مصرف روزانه نمک در افراد زیر 50 سال 5 گرم است که معادل 2000 میلی گرم سدیم می باشد . افراد بالای 50سال، بیماران قلبی عروقی و کودکان باید روزانه کمتر از 3 گرم ( معادل1200 میلی گرم سدیم ) مصرف کنند.

**توصیه های کلیدی در اصلاح الگوی مصرف نمک**

امروزه فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می شود. نمک اصلی ترین علت افزایش فشار خون است. مصرف نمک زیاد سبب پرفشاری خون شده و در نهایت به بیماری های قلبی عروقی که عامل اول مرگ و میر در کشور است منجر می شود. مصرف روزانه نمک در افراد زیر 50 سال 5 گرم است که معادل 2000 میلی گرم سدیم می باشد. افراد بالای 50سال، بیماران قلبی عروقی و کودکان باید روزانه کمتر از 3 گرم (معادل1200 میلی گرم سدیم) مصرف کنند.

**\*توصیه های زیر را در اصلاح الگوی مصرف نمک و کنترل فشار خون بالا بکار ببرید\***

**-** در صورتیکه فشارخون بالا دارید، نمک دریافتی خود را با نظر پزشک یا متخصص تغذیه بسیار محدود کنید.

**\*افراد بالای 50 سال و بیماران قلبی و مبتلا به فشارخون بالا باید کمتر از 3 گرم در روز نمک مصرف کنند.**

-          تا حد امکان، نمک مصرفی خود را کاهش دهید و البته نمک مصرفی شما باید از نوع تصفیه شده یددار باشد .

-          نمک تصفیه شده یددار هم به همان اندازه سایر نمک ها موجب افزایش فشار خون می شود.

**\*سرسفره به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذای تان حذف کنید\***

-          اگر به تدریج مقدار نمک افزوده شده به غذا را کاهش دهید ظرف چند هفته ذایقه شما به غذای کم نمک عادت می کند.

-          به برچسب تغذیه ای محصولات غذایی از نظر میزان نمک (سدیم) توجه کنید.

-          مصرف گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس که حاوی نمک زیادی است را به حداقل برسانید.

-          غذاهای کنسروی حاوی نمک زیادی هستند، مصرف آن ها را کاهش دهید و در صورت مصرف، از انواع کم نمک آن ها استفاده کنید.

-          از منابع مهم نمک، تنقلات شور مانند چیپس، پفک، انواع ساندویچ ها و غذاهای آماده، سس کچاپ، بیسکوییت، غذاهای بسته بندی و کنسروی است.

-          به جای تنقلات شور، به فرزندان خود، میوه و آجیل خام بدهید.

-          فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهید.

-          مصرف غذاهای تهیه شده در منزل و تنقلات سالم ( میوه، آجیل خام و بدون نمک، ساندویچ های تهیه شده در منزل) در مدارس و مهدکودک جایگزین مناسبی برای غذاهای آماده هستند.

**\*به جای نمک، از چاشنی های جایگزین مانند آب لیمو، آب نارنج و آبغوره کم نمک و سبزی های معطر استفاده کنید\***

-          برخی سبزی ها مثل چغندر، هویج، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها سدیم زیادی دارند و مصرف آن ها باید در افراد مبتلا به فشارخون بالا محدود شوند.

-          در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات که ازمنابع پتاسیم هستند (زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند) بیشتر استفاده کنید .

-          از مصرف نمک در سر سفره اجتناب نمایید و به جای آن از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.

**گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان**