



مرکز پزشکی آموزشی درمانی شهید مدرس

تغذیه و کنترل فشار خون

شعار روز جهانی بهداشت فشار خون را جدی بگیریم



واحد پیشگیری و ارتقا سلامت

آدرس: تهران - بزرگراه یادگار امام، تقاطع سعادت آباد

تلفن : ۹۸-۰۷۴۰۸۷-۲۲۰

پست الکترونیک: Modarres@sbmu.ac.ir

خون مطرح شده است. به علاوه فیبر موجود در این مواد غذایی نقش مهمی در کاهش عوارض فشارخون بالا مثل بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته و ناراحتی‌های کلیه دارد.

بنابراین مصرف ۲-۳ میوه در روز همراه با مصرف سبزیجات در همه وعده‌های غذایی نقش مهمی در کنترل فشارخون دارد.

دریافت اسید چرب امگا-۳

امروزه از اثرات امگا-۳ زیاد صحبت می‌شود. امگا-۳ نوعی اسید چرب است که اولین پیوند ۲ گانه آن روی کربن ۳ قرار دارد.

غذاهای پشیر امروز حاوی مقادیر کمی امگا-۳ هستند که بنظر ناکافی می‌رسد. مطالعات نشان داده‌اند که دریافت مکمل‌های امگا-۳ اثرات مفیدی مثل کاهش فشارخون، تنظیم قندخون، کاهش عوارض قلبی-عروقی و ... دارد. اما از آنجاکه در این مطالعات عوارض مصرف طولانی مدت بررسی نشده، بهتر است دریافت امگا-۳ از طریق غذا افزایش یابد.

دانه‌های روغنی، آجیل سویا، ماهی و سایر فرآورده‌های دریایی منابع خوب این ماده مغذی‌اند.

