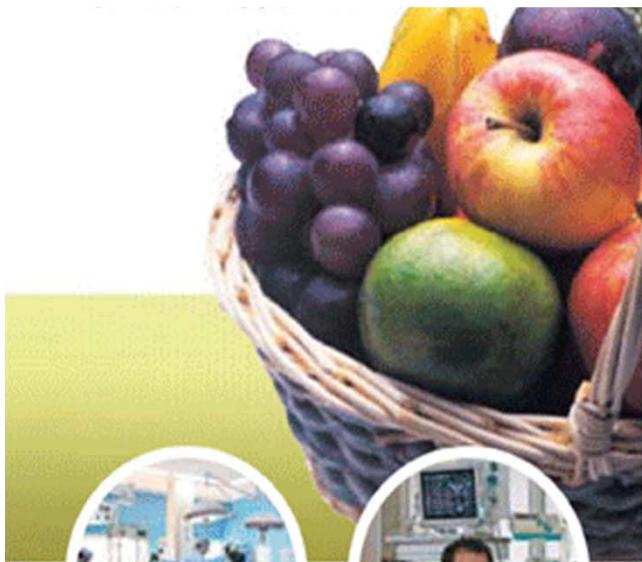




مرکز پزشکی آموزشی درمانی شهید مدرس

تغذیه و کنترل فشار خون



واحد پیشگیری و ارتقا سلامت

شعار روز جهانی بهداشت فشار خون را جدی بگیریم



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.

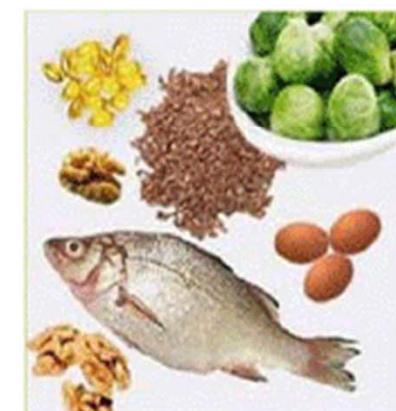
بنابراین مصرف ۳-۴ میوه در روز همراه با مصرف سبزیجات در همه وعده‌های غذایی نقش مهمی در کنترل فشارخون دارد.

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 بشر 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 دریابی منابع خوب این ماده مغذی‌اند.



آدرس: تهران - بزرگراه یادگار امام، تقاطع سعادت آباد

تلفن: ۰۲۰-۷۴۰۸۷-۹۸

پست الکترونیک: Modarres@sbmu.ac.ir