



الگوی رژیم DASH

راهی علمی برای قلب سالم و زندگی طولانی‌تر

مخفف DASH

D	ietary	رژیم غذایی
A	pproaches to	رویکردها برای
S	stop	توقف
H	ypertension	فشارخون بالا

الگوی رژیم غذایی (DASH Dietary Approaches to Stop Hypertension) DASH G9SH در اصل برای کمک به کاهش فشارخون طراحی شده است. اما فواید آن فراتر از کنترل فشارخون بوده و به سلامت قلب، کنترل وزن، پیشگیری از دیابت نوع ۲ و بهبود شیوع کیفیت زندگی کمک می‌کند.

اصول کلیدی رژیم DASH

- مصرف فراوان سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات کامل
- مصرف لبنیات کم‌چرب
- انتخاب منابع پروتئینی سالم (ماهی، مرغ، حبوبات و مغزها)
- کاهش چربی‌های اشباع و کلسترول
- کاهش مصرف سدیم (نمک)
- کاهش مصرف قندهای افزوده و غذاهای فرآوری‌شده

مزایای علمی اثبات شده رژیم DASH

کاهش فشارخون (سیستولی، سی و همگی ممیابیک)	کاهش خطر بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی	بهبود کنترل قند خون و کاهش خطر دیابت نوع ۲	کمک به کاهش وزن و حفظ وزن سالم	کاهش خطر برخی از سرطان‌ها	حفاظت از عملکرد کلیه‌ها

مقدار مصرف توصیه‌شده (برای یک رژیم ۲۰۰۰ کالری)

سبزی‌ها	۴ تا ۵ واحد در روز
میوه‌ها	۴ تا ۵ واحد در روز
غلات کامل	۶ تا ۸ واحد در روز
لبنیات کم‌چرب	۲ تا ۳ واحد در روز
پروتئین‌های سالم	۲ واحد یا بیشتر در روز
مغزها، دانه‌ها و حبوبات	۴ تا ۵ واحد در هفته
روغن‌های سالم	۲ تا ۳ واحد در روز
سدیم (نمک)	کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز
قندهای افزوده	کمتر از ۵ واحد در هفته
چربی‌های اشباع	کمتر از ۷٪ کالری روزانه

نکته: هر واحد معادل مقدار سرچشم مصرف غذایی است.

نکات عملی برای موفقیت در رژیم DASH

- ✓ از ادویه‌ها و سبزی‌های معطر به جای نمک استفاده کنید.
- ✓ غذاهای تازه خجانی را جایگزین غذاهای فرآوری‌شده کنید.
- ✓ برجسب تغذیه‌ای محصولات را بخوانید و محصولات کم نمک را انتخاب کنید.
- ✓ مصرف پتاسیم، منیزیم و کلسیم را با مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها و لبنیات افزایش دهید.
- ✓ به تدریج نمک مصرفی را کاهش دهید تا ذائقه شما عادت کند.
- ✓ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

سبزی‌ها

۴ تا ۵ واحد در روز

ذمئال: کاهو، بروکلی، اسفناج، فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی

میوه‌ها

۴ تا ۵ واحد در روز

مثال: سیب، موز، برتقال، توت‌ها، کیوی.

غلات کامل

۶ تا ۸ واحد در روز

مثال: نان سیوس‌دار، جو دوسر، برنج قهوه‌ای، کینوا

چه چیزهایی بخوریم؟



مغزها، دانه‌ها و حبوبات

۴ تا ۵ واحد در هفته

مثال: گردو، بادام، عدس، نخود، لوبیا، نخمه آفتابگردان

پروتئین‌های سالم

۲ واحد یا بیشتر در روز

مثال: ماهی، مرغ بدون پوست، حبوبات، تخم مرغ، مغزها و دانه‌ها

لبنیات کم‌چرب

۲ تا ۳ واحد در روز

مثال: شیر کم‌چرب، ماست، پشیر کم‌چرب

چه چیزهایی را محدود کنیم؟



غذاهای پر نمک

مثل فست‌فودها، غذاهای کنسروی، شوربا، سس‌ها و اسنک‌های شور

نوشیدنی‌های شیرین

مثل نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی و انرژی‌زاها

گوشت‌های پرچرب و فرآوری‌شده

مثل سوسیس، کالباس، همبرگر و بیکن

شیرینی‌ها و دسرها

مثل کیک، بیسکویت، شکلات و بستنی

چربی‌های اشباع و ترانس

مثل کره، خامه، پنیرهای پرچرب و مارگارین جامد

نمونه یک روز غذایی در رژیم DASH

صبحانه	جو دوسر با شیر کم‌چرب، موز، مقداری گردو
میان‌وعده	یک عدد سیب
ناهار	سینه مرغ گریل، برنج قهوه‌ای، سالاد سبزیجات و روغن زیتون
میان‌وعده	ماست کم‌چرب با توت‌فرنگی
شام	ماهی سالمون، کینوا، بخارپز مخلوط سبزیجات
قبل از خواب (اختیاری)	یک لیوان شیر کم‌چرب

مرور سریع

- ✓ مصرف فراوان سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات کامل
- ✓ لبنیات کم‌چرب
- ✓ پروتئین‌های سالم و منابع گیاهی
- ✓ چربی‌های سالم (روغن زیتون، مغزها)
- ✓ کم نمک (کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز)
- ✓ پرهیز از قندهای افزوده و غذاهای فرآوری‌شده

به یاد داشته باشید:

رژیم DASH یک سبک زندگی سالم است. نه یک رژیم کوتاه‌مدت!

این رژیم ظرف مدت دو هفته بطور چشمگیر باعث کاهش فشار خون سیستولی و دیاستولی می‌شود.

این پوستر صرفاً جنبه آشنایی دارد و جایگزین توصیه پزشک یا متخصص تغذیه نیست. برای شرایط خاص پزشکی، با پزشک یا پزشک متخصص تغذیه مشورت کنید.

