

کنترل فشار خون

کنترل وزن با رعایت رژیم غذایی صحیح و اصلاح الگوی غذایی در کنار کاهش مصرف روزانه قند، نمک و چربی، مصرف بیشتر میوه و سبزیجات و همچنین حبوبات می تواند از ابتلا به فشار خون بالا پیشگیری کند.

حبوبات علاوه بر اینکه منبع بسیار خوب پروتئین ارزان و ریز مغذی ها محسوب می شوند، حاوی مقدار زیادی فیبر هستند که در پیشگیری از بیماری های غیر واگیر به ویژه بیماری های قلبی و عروقی و فشارخون بالا، نقش دارند.

مصرف نان و غلات سبوس دار در پیشگیری از ابتلا به پر فشاری خون موثر و از نظر تغذیه ای، مصرف نان هایی که سبوس بیشتری دارند و سفید نیستند و همچنین استفاده از سایر غلات سبوس دار مانند برنج قهوه ای و ماکارونی غنی شده با فیبر که با آرد سبوس دار، تهیه شده اند، توصیه می شود زیرا فیبر غذایی خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و همچنین سرطان ها را کاهش می دهند.

مردم در زمان خرید محصولات غذایی به نشانگرهای رنگی یا برچسب تغذیه ای که پشت بسته بندی محصولات غذایی مختلف، درج شده توجه کنند. این نشانگر با سه رنگ سبز، نارنجی و قرمز بیانگر میزان نمک، چربی و اسید چرب ترانس هستند و افرادی که دارای بیماری هایی مانند فشار خون هستند حتما توجه کنند که از محصولاتی استفاده کنند که دارای نشانگر سبز است.

مهمترین منبع دریافت نمک، غذاهای خانگی است. بیش از ۵۰ درصد نمک دریافتی بدن، نمکی است که هنگام طبخ به غذا اضافه می شود و یا به عنوان یک عادت نادرست غذایی از نمکدان در سفره استفاده می شود. البته نان یکی دیگر از منابع مهم دریافت نمک است و مردم به طور متوسط روزانه ۳۰۰ گرم نان مصرف و غذای اصلی مردم است، براساس مصوبه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، میزان نمک در نان باید کمتر از ۱٪ باشد و مردم نیز از نانوائی هایی نان تهیه کنند که نان کم نمک تری تولید و عرضه می کنند.

محصولات غذایی آماده در بازار مانند کنسرو ها و سس ها حاوی مقادیر زیادی نمک و به عبارت بهتر، سدیم هستند و لازم است در صنایع غذایی، مصرف میزان نمک در محصولات غذایی کنترل شود. براساس استاندارد های جدید، میزان نمک در انواع محصولات غذایی از جمله کنسروها، سس ها و پنیر، فرآورده های غلات حجیم شده، چیپس ها باید اصلاح شود و مردم محصولاتی را در اولویت خرید خود قرار دهند که روی آنها، عبارت "کم نمک" درج شده باشد.

