

تناول الطعام الصحي لخفض ضغط الدم المرتفع Healthy eating to lower high blood pressure

المئوية (DV%) إذا كان الطعام يحتوي على القليل أو الكثير من الصوديوم. القيمة اليومية المئوية 5% DV أو أقل هي قيمة قليلة، والقيمة اليومية المئوية 15% DV أو أكثر هي قيمة كثيرة.

- نكهة طعامك بأعشاب وبهارات طازجة أو مجففة وبالخل والليمون والليمون الأخضر والزنجبيل والثوم والبصل
- اختر أصنافاً صحية أكثر عند الأكل خارجاً. غالباً ما تكون نسب الصوديوم عالية في أكل المطاعم. تحقق من المعلومات الغذائية إن توفرت واختر الأطعمة ذات نسب الصوديوم القليلة
- قلل من الملح على المائدة. تحتوي جميع أنواع الملح على نسب عالية من الصوديوم، بما في ذلك ملح الكوشير وملح البحر وزهرة الملح والملح المدخن وملح الهيمالايا

أكثر من استهلاك البوتاسيوم

في حين يتناول معظم الكنديين الكثير من الصوديوم، فإن كثيراً منهم لا يتناولون ما يكفي من البوتاسيوم. تشمل الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم الخضراوات والفواكه والحليب واللبن والبقول والبازلأ والعدس والمكسرات والبذور.

لزيادة كمية البوتاسيوم التي تتناولها:

- املاً نصف طبقك بالخضار والفواكه المتنوعة. تتضمن الخيارات ذات نسب البوتاسيوم المرتفعة البطاطا الحلوة والسلق السويسري والسبانخ والأفوكادو والموز والدراق والبرتقال والكيوي
- اشرب الحليب قليل الدسم أو مشروبات الصويا
- أضف البقول أو البازلأ أو العدس إلى الشوربات والسلطات والحساء والأطباق
- رش بذور اليقطين أو لب بذور القنب على اللبن أو دقيق الشوفان

ارتفاع ضغط الدم يعني أن الدم يضغط على جدران الشرايين بشدة. يمكن أن يضر ذلك بشرايينك مع الزمن وأن يزيد من خطر إصابتك بأمراض القلب والسكتة الدماغية. لارتفاع ضغط الدم مصطلح آخر هو فرط ضغط الدم.

ما التغييرات في الحمية الغذائية التي يمكن أن تساعد على خفض ضغط الدم؟

يمكن لتناول الطعام الصحي أن يساعد على خفض ضغط دمك وتحسين صحتك العامة. فيما يلي أهم التغييرات التي يمكنك إجراؤها على حميتك الغذائية.

ضع حداً لاستهلاك الصوديوم

يحتاج معظم البالغين إلى 1500 ملغ من الصوديوم في اليوم، ولكن يتناول الكثير منهم أكثر من ذلك بكثير. اسع إلى خفض استهلاكك من الصوديوم إلى 2000 ملغ أو أقل في اليوم.

رغم أن معظم الأطعمة تحتوي على الصوديوم، إلا أن غالبية الصوديوم الذي نتناوله يأتي من الأطعمة المصنّعة. تتضمن المصادر الرئيسية للصوديوم في النظام الغذائي الكندي العادي:

- الخبز، شرائح البسكويت، فطائر المفن، البسكويت، الحلويات، ألواح الغرانولا
 - البيتزا، اللزانيا، السلطات الجاهزة، المقبلات والأطباق المفزة
 - اللحوم الباردة، النقانق، اللحوم المعلبة، جوانح الدجاج، البرغر، كرات اللحم
 - الجبنة، الشوربات، الصلصات، البهارات
- لتقليل كمية الصوديوم التي تتناولها:

- حَضِر وجباتك في أكثر الأحيان، باستخدام مكونات تحتوي على كمية قليلة أو معدومة من الصوديوم.
- استخدم جدول الحقائق الغذائية للمساعدة على اختيار الأطعمة قليلة الصوديوم. تبين القيمة اليومية

أنواع الكحول ضارة بالصحة مهما كانت الكمية. يزيد الكحول من خطر الإصابة بكثير من الأمراض المزمنة بما فيها أمراض القلب والسكتة الدماغية وعدد من السرطانات. إن كنت من شارب الكحول، يُنصح بالحد من تناوله حيث لا يتجاوز مشروباً واحداً أو اثنين في الأسبوع كخيار لخفض الخطر. تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمعرفة المزيد.

ماذا يمكنني أن أفعل أيضاً لخفض ضغط الدم لدي؟

إن كنت تعاني من الوزن الزائد، فإن خسارة الوزن حتى ولو بكميات قليلة قد يساعد على خفض ضغط الدم لديك. بالنسبة للبعض، يُمكن أن يؤدي تغيير نمط غذائهم إلى خسارة الوزن بكميات قليلة، أو يساعد على منع اكتساب الوزن أو اكتسابه ببطء. اتصل على الرقم **8-1-1** للتحدث إلى اختصاصي تغذية مُعتمد حول أهدافك من الأكل الصحي.

وزنك ليس نتيجة لما تأكله أو مدى نشاطك فقط. كثير من العوامل أيضاً يؤثر على وزنك، مثل الجينات والأدوية والضغط النفسي وجودة النوم. قم بزيارة إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمعرفة المزيد. يمكنه أن يناقش معك خيارات العلاج ويمكنكما معاً أن تقررا الطريقة الأفضل لتحسين صحتك العامة.

لمزيد من المعلومات

إرشادات الأكل الصحي لتناول الصوديوم بكميات أقل:
www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/food-and-nutrition/sodium/healthy-eating-guidelines-lower-sodium.

إن كنت تعاني من مرض في الكلية، أو كنت تأخذ أدوية لخفض ضغط الدم، قد تحتاج إلى الحد من كمية البوتاسيوم الذي تتناوله. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك قبل أن تجري تغييرات على نمط تناولك للأطعمة.

اتبع حمية داش DASH

تعني كلمة DASH الطرق الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم. هذا النمط الغذائي:

- غني بالخضار والفواكه والحبوب الكاملة
- يتضمن منتجات الألبان قليلة الدسم والسمك والدواجن والمكسرات والحبوب والبقوليات واللبازلاء والعدس
- يحتوي على نسب قليلة من اللحم الأحمر والسكريات المُضافة

تحتوي حمية داش على نسب قليلة من الدهون الكلية والدهون المشبعة والكوليسترول والصوديوم. تحتوي على نسب عالية من البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيزيوم والألياف.

لمزيد من المعلومات، بما في ذلك الاطلاع على برامج غذائية مفصلة، انظر دليلك لتخفيض ضغط الدم مع حمية داش Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH
www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf.

ضع حداً لتناول الكحول أو تجنبه

يمكن لشرب الكثير من الكحول أن يرفع من ضغط الدم لديك. وفقاً للدليل الكندي عن الكحول والصحة، جميع