

## ضغط الدم المرتفع: نصائح للتغذية (High Blood Pressure: Nutrition Tips)

نظرة شاملة على الموضوع  
(Topic Overview)



### نظام DASH الغذائي (DASH diet)

نظام DASH (أنظمة غذائية لتجنب ارتفاع ضغط الدم) الغذائي يمكن أن يساعد على خفض ضغط الدم لديك. فهو يتضمن تناول الفاكهة والخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو منزوعة الدسم. لمزيد من المعلومات بشأن نظام DASH الغذائي، انظر:

- ضغط الدم المرتفع: اتباع نظام DASH الغذائي.
- نموذج لقائمة طعام نظام DASH الغذائي.

تم تحديد فئات الطعام ومقادير الحصص في الجدول أدناه بناءً على نظام DASH الغذائي من معهد U.S. National Heart, Lung, and Blood Institute. قد لا تتطابق هذه الحصص مع دليل الأغذية الكندي.



اتبع هذه التوصيات اليومية:

## خطة تغذية DASH (The DASH eating plan)

الأمثلة (Examples)	الحصص الموصى بها (Recommended servings)	الطعام (Food)
الحصة هي كوب واحد (250 مل) من اللبن، أو كوب واحد (250 مل) من الزبادي، أو 2/1 1 أونصة (45 جم) من الجبن.	حصتان إلى 3 حصص في اليوم	منتجات الألبان واللبن قليل الدسم ومنزوع الدسم
الحصة هي ثمرة واحدة متوسطة الحجم من الفاكهة، أو 2/1 كوب (125 مل) من الفاكهة المقطعة أو المعلبة، أو 4/1 كوب (60 مل) من الفاكهة المجففة، أو 2/1 كوب (125 مل) من عصير الفاكهة. ويُفضل أن تتناول الفاكهة بمعدل أكبر من عصير الفاكهة.	4 حصص إلى 5 حصص في اليوم	الفاكهة
الحصة هي كوب واحد (250 مل) من الخس أو الخضروات الورقية النيئة، أو 2/1 كوب (125 مل) من الخضروات المقطعة أو المطهية، أو 2/1 كوب (125 مل) من عصير الخضروات. ويُفضل أن تتناول الخضروات بمعدل أكبر من عصير الخضروات.	4 حصص إلى 5 حصص في اليوم	الخضروات
الحصة هي شريحة واحدة من الخبز، أو أونصة واحدة من الحبوب الجافة، أو 2/1 كوب (125 مل) من الأرز أو المعكرونة المطهين، أو الحبوب المطهية. حاول أن تختار المنتجات التي تحتوي على الحبوب الكاملة قدر الإمكان.	6 حصص إلى 8 حصص في اليوم	الحبوب
الحصة هي 3 أونصات (90 جم)، في حجم رزمة من أوراق اللعب تقريباً	لا تزيد عن حصتين في اليوم	اللحوم، الدواجن، الأسماك
الحصة هي 3/1 كوب (75 مل) من المكسرات، أو ملعقتان كبيرتان (30 مل) من البذور، أو 2/1 كوب (125 مل) الفاصوليا أو البازلاء المطهية.	4 حصص إلى 5 حصص في الأسبوع	البقوليات، المكسرات، البذور
الحصة هي ملعقة صغيرة واحدة (5 مل) من زبد المارجرين اللين أو الزيت النباتي، أو ملعقة كبيرة واحدة (15 مل) من المايونيز، أو ملعقتان كبيرتان (30 مل) من تتبيلة السلطة قليلة الدسم.	حصتان إلى 3 حصص في اليوم	الدهون والزيوت
الحصة هي ملعقة كبيرة واحدة (15 مل) من الجيلي أو المربي، أو 2/1 كوب (125 مل) من مثلجات الفاكهة، أو كوب واحد (250 مل) من عصير الليمون.	5 حصص في الأسبوع أو أقل	الحلويات والسكريات المضافة

## التقليل من الدهون

(Cut down on fats)

اتباع نظام غذائي منخفض الدهون المشبعة والدهون الكلية سوف يساعد على خفض ضغط الدم لديك.

بالرغم من أنك تحتاج إلى وجود بعض الدهون في نظامك الغذائي، إلا أنه يجب أن تحد من كمية الدهون المشبعة التي تتناولها. وغالبًا ما تكون هذه الدهون موجودة في الأطعمة الحيوانية، مثل اللحوم ومنتجات الألبان. ويُعد أيضًا كل من زيت جوز الهند وزيت النخيل وزبدة الكاكاو من الدهون المشبعة. وعادةً ما يوجد زيت النخيل وزيت جوز الهند في الأطعمة المعالجة، بما في ذلك المقرمشات والوجبات الخفيفة.

اتباع التوصيات أدناه حتى تُدخل الدهون الصحية في نظامك الغذائي. يوصي نظام DASH الغذائي بأن يكون أقل بقليل من ثلث سعراتك الحرارية الكلية من الدهون. وينبغي أن تأتي معظم هذه السعرات الحرارية من الدهون الصحية مثل الزيوت النباتية والمكسرات والأسماك. وينبغي أن تأتي سعرات حرارية قليلة للغاية من الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم الحيوانية ومنتجات الألبان والأطعمة المعالجة.

## قلل من استهلاكك للصوديوم

(Cut back on sodium)

هناك صلة بين تناول الصوديوم والإصابة بارتفاع ضغط الدم. تقليل كمية الصوديوم في النظام الغذائي يمكن أن يمنع الإصابة بارتفاع ضغط الدم في أولئك الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بهذا المرض ويمكن أن يساعد كذلك في التحكم في ضغط الدم المرتفع. ويُعد الحد من تناول الصوديوم جزءًا من خطة التغذية الصحية للقلب التي يمكن أن تساعد على منع الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.

معظم الأشخاص ينبغي ألا يتناولوا أكثر من 1500 إلى 2300 مليجرام (مجم) من الصوديوم في اليوم.

- الصوديوم وارتفاع ضغط الدم
- التغذية الصحية: تناول كمية أقل من الصوديوم
- الأنظمة الغذائية منخفضة الملح: تناول الطعام في الخارج

## تناول كميات أقل من الأطعمة المعالجة

(Eat fewer processed foods)

التقليل من كمية الأطعمة المعالجة أو المكررة التي تتناولها يمكن أن يساعدك. هذه الأطعمة، مثل الحساء المعلب وسريع التحضير والخلطات المعبأة والوجبات الخفيفة، لا تحتوي على كميات كافية من الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم—وهي العناصر الغذائية الهامة التي تحتاجها لخفض ضغط دمك. وقد تكون هذه الأطعمة غنية بالصوديوم والدهون المشبعة والدهون المتحولة.

## النظام الغذائي النباتي

(Vegetarian diet)

يمكنك أيضًا أن تجرب اتباع نظام غذائي نباتي. بشكل عام، تخفض الأنظمة الغذائية النباتية ضغط الدم، بالرغم من أن الخبراء لا يعرفون السبب بالضبط. يمكن أن يتحول نظام DASH الغذائي بسهولة إلى نظام غذائي نباتي إذا تم الاستعاضة عن اللحوم بالبقوليات (مثل الفاصوليا والعدس والبازلأ والفاول السوداني). عادةً ما تحتوي الأنظمة الغذائية النباتية على نسب أعلى من البوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم، مثلها مثل نظام DASH الغذائي. وتحتوي الأنظمة الغذائية النباتية أيضًا على نسب أعلى من الألياف والدهون غير المشبعة مقارنةً بالأنظمة الغذائية الأخرى.

## البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم

(Potassium, calcium, and magnesium)

عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم بالشكل الكافي قد يساهم في ارتفاع ضغط الدم.

لتحصل على كمية كافية من هذه العناصر الغذائية، تناول أطعمة متوازنة تحتوي على كمية وفيرة من الفاكهة والخضروات الطازجة ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة. معظم الأشخاص لا يحتاجون لتناول مكملات غذائية للحصول على كميات كافية من البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم.

مصادر جيدة للبوتاسيوم

تُعد جميع الفاكهة والخضروات الطازجة واللحوم مصادر جيدة للبتاسيوم. تتضمن الأمثلة ما يلي:

- الموز والشمام والبرتقال وعصير البرتقال
- السبانخ المطبوخة أو النيئة وفاصوليا ليما والكوسة والبروكلي والخرشوف
- البطاطس
- البقوليات (البازلاء والفاصوليا المجففة المطبوخة) مثل فاصوليا البنتو والحمص (حبوب الحمص) والعدس
- المكسرات والبذور

مصادر جيدة للكالسيوم

- منتجات الألبان قليلة الدسم (الزبادي، الحليب منزوع الدسم، الجبن)

مصادر جيدة للمغنيسيوم

- البقوليات (البازلاء والفاصوليا المجففة المطبوخة)، والبذور، والمكسرات
- سمك الهلبوت
- اللبن والزبادي
- الأرز البني والبطاطس
- الطماطم
- الموز والبطيخ
- الخضروات الورقية الخضراء

## المكملات الغذائية

(Dietary supplements)

أكثر الطرق أمناً لضمان الحصول على تغذية سليمة هي تناول أطعمة متوازنة ومتنوعة بدلاً من تناول المكملات الغذائية.

وتناول أي من هذه المعادن بكميات كبيرة جداً في صورة مكمل قد يتسبب في مشكلات، بما في ذلك الوفاة المحتملة. فم زيارة طبيبك قبل تناول كميات كبيرة من أي مكمل.

## ما الذي لا يخفض ضغط الدم؟

(What does not lower blood pressure?)

الثوم والبصل

بالرغم من أن تناول الثوم والبصل يوصى به لخفض ضغط الدم، إلا أن الأدلة تشير إلى أن تناولهما قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم بمقدار ضئيل للغاية فقط.

للحصول على معلومات صحية عامة ومشورة من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، اتصل بخدمة Health Link على الرقم 811.

إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، فما عليك سوى ذكر اللغة التي تحتاج إليها.

آخر مراجعة: 1 يناير 2022

المصدر: myhealth.alberta.ca

"لا تُعتبر هذه المادة بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مؤهل. خصصت هذه المواد لغرض المعلومات العامة فقط ويتم تقديمها على "حالتها تلك وعلى عين المكان". بالرغم من بذل الجهود الم مناسبة للتأكد من دقة المعلومات، فإن Alberta Health Services لا تقدم أي تعهد أو ضمان، صريح أو ضمني أو قانوني، فيما يتعلق بدقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو ملاءمتها لغرض معين. تُعلن Alberta Health Services بكل وضوح إخلاء طرفها من أية مسؤولية مرتبطة باستخدام الأفراد لهذه المواد، وعن أية مُطالبات أو دعاوى قضائية أو مُطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام."