



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
بیمارستان مارال

سلامتی با کاهش مصرف نمک و روغن

فشار خون و تغذیه



نمک چگونه باعث افزایش فشار خون می شود؟

با مصرف غذاهای شور و پر نمک مقدار زیادی سدیم وارد بدن می شود. به دنبال آن بدن مقدار زیادی آب جذب می کند تا بتواند سدیم اضافی را از خود خارج سازد. این مسئله باعث افزایش فشار خون در بعضی از افراد خواهد شد. بنابراین آب اضافه شده به بدن باعث افزایش فشار بر قلب و رگ های خونی می شود.

طبق توصیه های استاندارد بهتر است که میزان سدیم دریافتی در روز بیشتر از ۲۴۰۰ میلی گرم یا یک قاشق چای خوری نمک نباشد که متأسفانه اغلب افراد بیشتر از این مقدار در روز نمک مصرف می کنند. توصیه شده است که بیماران قلبی، افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم که معادل ۳ گرم نمک است، مصرف کنند.



فشار خون بالا چیست؟

فشار خون در واقع همان نیروی خون است که بر رگ ها وارد می شود. قلب خون را به درون رگ ها پمپ می کند و به این ترتیب خون در تمام بدن حمل می شود. امروزه فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می شود. ۳۰٪ انسان ها در سراسر جهان مبتلا به پرفشاری خون هستند. این نسبت با سن افزایش می یابد و از ۱ نفر از هر ۱۰ نفر در دهه دوم و سوم زندگی به ۵ نفر از هر ۱۰ نفر در دهه پنجم زندگی می رسد. پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می شود. فشار خون بالای کنترل نشده می تواند منجر به نابینایی، نامنظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی شود. خطر این عوارض در صورت وجود عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی مانند دیابت افزایش می یابد. فشار خون بالا قابل پیشگیری و درمان است. با پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری های قلبی کاهش می یابد.

خطر پیشرفت فشار خون بالا با رعایت موارد زیر کاهش می یابد:

- کاهش مصرف نمک
- فعالیت بدنی منظم
- ثابت نگه داشتن وزن ایده آل
- رعایت رژیم غذایی متعادل
- پرهیز از استعمال دخانیات
- پرهیز از مصرف الکل

تغذیه چگونه بر فشار خون تأثیر می گذارد؟

- بعضی از غذاها (مثل غذاهای حاوی نمک یا سدیم زیاد) می توانند فشار خون را بالا ببرند.
- افزایش وزن بدن باعث بالا رفتن فشار خون می شود.
- کاهش وزن بدن می تواند باعث کاهش فشار خون شود.
- کاهش میزان مصرف چربی می تواند بر کاهش فشار خون تأثیر بگذارد.