

برنامه غذایی هفتگی برای کنترل فشارخون+جدول

نمونه برنامه غذایی هفتگی برای کنترل و پیشگیری از فشارخون بالا از سوی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت پیشنهاد شد.



نمونه برنامه غذایی هفتگی برای کنترل و پیشگیری از فشارخون بالا از سوی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت پیشنهاد شد.

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان فارس، یک نفر از هر پنج ایرانی بالای 30 سال، فشار خون تشخیص داده شده دارد و این در حالی است که بیماری 50 درصد آنها شناسایی نمی‌شود. از این افراد مبتلا فقط حدود نیمی تحت درمان هستند و نیمی از این تعداد دارویشان را درست مصرف می‌کنند.

به همین دلیل هفته سلامت امسال با شعار «#171فشار خون خود را جدی بگیرید« نامگذاری شده و در این هفته به نقش تغذیه و تغییر الگوی مصرف نمک در برنامه روزانه تأکید شده است.

فرد مبتلا به فشار خون باید نسبت به درمان خود و رعایت رژیم غذایی مناسب حساس باشد چرا که جلوگیری از اضافه وزن و چاقی مهمترین راه پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالاست.

بنابراین به این افراد توصیه می‌شود که سالانه ضمن انجام آزمایشهای لازم تحت نظر پزشک باشند و در نهایت یک الگوی زندگی سالم را در پیش بگیرند. به این صورت که از اضافه وزن خود جلوگیری کنند، هفته‌ای ۲ تا ۳ مرتبه ورزش های هوازی انجام دهند و در رژیم غذایی خود مصرف نمک را به حداقل ممکن برسانند.

همچنین این بیماران از مصرف غذاهای پرچرب پرهیز کنند و در مقابل، میوه و سبزی تازه را به مقدار فراوان در رژیم غذایی خود وارد کنند.

نمونه برنامه غذایی یک هفته‌ای زیر برای کنترل و پیشگیری از فشارخون بالا از سوی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت پیشنهاد شده است:

شنبه

صبحانه (6:30 تا 7): دو تکه نان (به اندازه کف دست) پنیر کم نمک کم چرب (یک قوطی کبریت)، یک عدد خیار، چای، سه عدد خرما.

چاشت (9:30 تا 10): یک عدد سیب، سه عدد بیسکویت سبوس‌دار

ناهار (12:30 تا 13): 10 قاشق غذاخوری برنج پخته، یک تکه ران مرغ، یک عدد گوجه‌فرنگی و دو عدد خیار (سالاد شیرازی)، دو لیوان دوغ کم نمک کم‌چرب.

عصرانه (5 تا 7 بعدازظهر): یک عدد موز، چای، دو حبه قند، چهار عدد برگه زردآلو.

شام (8 تا 9 شب): دو تکه نان (به اندازه کف دست)، یک کاسه عدسی، یک قاشق مرباخوری روغن زیتون و مقداری لیموترش، یک بشقاب میوه‌خوری کاهوی خرد شده.

پیش از خواب (10 تا 11 شب): یک لیوان شیر، نصف لیوان بادام و فندق بدون نمک.

یکشنبه

صبحانه (6:30 تا 7): دو تکه نان (به اندازه کف دست)، دو قاشق مرباخوری خامه، یک قاشق مرباخوری عسل، چای.

چاشت: یک عدد هویج، یک عدد پرتقال یا هلو.

ناهار (9:30 تا 10): 15 قاشق غذاخوری ماکارونی پخته، یک کاسه ماست و یک عدد خیار و دو قاشق غذاخوری کشمش (ماست و خیار).

عصرانه (5 تا 7 بعدازظهر): یک عدد موز، چای، سه عدد بیسکویت سبوس‌دار، نصف لیوان حبه انگور.

شام (8 تا 9): دو تکه نان (به اندازه کف دست)، یک عدد تخم‌مرغ پخته، یک عدد گوجه‌فرنگی، یک بشقاب میوه‌خوری سبزی خوردن، یک قاشق غذاخوری ترشی مخلوط، دو لیوان دوغ کم نمک کم‌چرب.

پیش از خواب (10 تا 11 شب): یک لیوان شیر، سه عدد خرما.

دوشنبه

صبحانه (6:30 تا 7): دو تکه نان (به اندازه کف دست)، پنیر کم نمک کم چرب (یک قوطی کبریت)، یک عدد گوجه‌فرنگی، دو حبه قند، چای.

چاشت (9:30 تا 10): یک عدد موز، چهار عدد برگه زردآلو.

ناهار (12:30 تا 1): 10 قاشق غذاخوری برنج پخته، سه قاشق غذاخوری خورش قورمه‌سبزی، یک قاشق غذاخوری ترشی مخلوط، یک عدد پیاز، دو لیوان دوغ کم نمک کم چرب.

عصرانه (5 تا 7 بعدازظهر): یک عدد سیب، چای، یک عدد کیک یزدی.

شام (8 تا 9 شب): یک کاسه سوپ و مقداری لیموترش، یک عدد سیب‌زمینی پخته، یک قاشق چای‌خوری گلپر و نعناع خشک، یک کاسه ماست و دو عدد خیار (ماست و خیار).

پیش از خواب (10 تا 11 شب): یک لیوان شیر، سه عدد خرما.

سه‌شنبه

صبحانه (6:30 تا 7): دو تکه نان (به اندازه کف دست)، دو قاشق مرباخوری خامه، یک قاشق مرباخوری عسل، دو حبه قند، چای.

چاشت (9:30 تا 10): یک عدد خیار، یک عدد سیب.

ناهار (12:30 تا 1): 15 قاشق غذاخوری لوبیاپلو، یک بشقاب میوه‌خوری سبزی خوردن، یک قاشق غذاخوری ترشی مخلوط، دو لیوان دوغ کم نمک کم چرب.

عصرانه (5 تا 7 بعدازظهر): چای، سه عدد خرما، یک عدد نارنگی یا هلو.

شام (8 تا 9 شب): یک تکه ماهی (به اندازه کف دست)، دو تکه نان (به اندازه کف دست)، یک عدد هویج پخته، 4 تا 5 تکه کرفس، یک سوم لیوان نخودفرنگی و ذرت پخته، یک سوم لیوان بروکلی یا قارچ پخته، لیموترش، یک قاشق مرباخوری پودر سیر و نعناع خشک، یک کاسه ماست.

پیش از خواب (10 تا 11 شب): یک لیوان شیر، یک عدد موز.

چهارشنبه

صبحانه (6:30 تا 7): دو تکه نان (به اندازه کف دست)، سه عدد خرما، پنیر کم نمک کم چرب (یک قوطی کبریت)، چای.

چاشت (9:30 تا 10): یک عدد هویج، یک عدد پرتقال یا هلو.

ناهار (12:30 تا 1): دو قاشق غذاخوری سالاد الویه با سس کم چرب، سه تکه نان (به اندازه کف دست)، یک بشقاب میوه‌خوری کاهوی خرد شده، یک عدد گوجه‌فرنگی، دو لیوان دوغ کم نمک کم چرب.

عصرانه (5 تا 7 بعدازظهر): چای، دو حبه قند، چهار عدد برگه زردآلو، یک برش طالبی (به اندازه کف دست) یا یک عدد پرتقال.

شام (8 تا 9 شب): 10 قاشق غذاخوری عدس پلو، دو قاشق غذاخوری کشمش، یک کاسه ماست و دو عدد خیار (ماست و خیار).

پیش از خواب (10 تا 11 شب): یک لیوان شیر.

پنجشنبه

صبحانه (6:30 تا 7): دو تکه نان (به اندازه کف دست)، یک عدد تخم‌مرغ پخته، یک عدد گوجه‌فرنگی، دو حبه قند، چای.

چاشت (9:30 تا 10): دو کاسه آش رشته یا آش جو، دو قاشق غذاخوری کشک پاستوریزه، یک تکه نان (به اندازه کف دست).

ناهار (12:30 تا 1): چای، دو حبه قند، چهار برگه زردآلو، یک عدد پرتقال یا هلو.

عصرانه (5 تا 7 بعدازظهر): 10 قاشق غذاخوری برنج، دو قاشق غذاخوری خورش قیمه، یک عدد کدو یا بادمجان، یک بشقاب میوه‌خوری کاهوی خرد شده، یک عدد خیار، نصف لیوان کم خرد شده، یک قاشق مرباخوری سس سالاد، لیموترش، دو لیوان دوغ کم نمک کم چرب.

پیش از خواب: یک لیوان شیر، سه عدد خرما.

جمعه

صبحانه (6:30 تا 7): دو تکه نان (به اندازه کف دست)، پنیر کم نمک کم‌چرب (یک قوطی کبریت)، دو عدد مغز گردو، دو حبه قند، چای.

ناهار (12:30 تا 1): یک کاسه آبگوشت و یک تکه نان (به اندازه کف دست): تلیت، دو قاشق غذاخوری گوشت کوبیده، دو تکه نان (به اندازه کف دست)، دو قاشق غذاخوری ترشی مخلوط، یک عدد پیاز، یک بشقاب میوه‌خوری سبزی خوردن، دو لیوان دوغ کم نمک کم چرب.

عصرانه (5 تا 7 بعدازظهر): چای، سه عدد خرما، چهار عدد زردآلو، یک عدد پرتقال یا هلو.

شام (8 تا 9 شب): دو تکه نان (به اندازه کف دست)، یک برش (به اندازه کف دست) کوکوسبزی، یک بشقاب میوه‌خوری کاهوی خرد شده، یک گوجه‌فرنگی، نصف لیوان کم خرد شده، یک قاشق مرباخوری روغن زیتون، لیموترش.

پیش از خواب (10 تا 11 شب): یک لیوان شیر، یک عدد موز.