



## نان و غلات سبوس دار را در برنامه غذایی خود بگنجانید

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان یزد با اشاره به روش‌های تغذیه‌ای صحیح به منظور کاهش فشار خون و کاهش بیماری‌های قلبی عروقی اظهار داشت: به منظور فشار خون بالا هنگام خرید و مصرف نان، غلات و دانه‌ها باید به نکات مهمی توجه کرد.

### توصیه‌هایی برای جلوگیری از فشار خون بالا؛ نان و غلات سبوس دار را در برنامه غذایی خود بگنجانید

همشهری آنلاین: کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان یزد با اشاره به روش‌های تغذیه‌ای صحیح به منظور کاهش فشار خون و کاهش بیماری‌های قلبی عروقی اظهار داشت: به منظور فشار خون بالا هنگام خرید و مصرف نان، غلات و دانه‌ها باید به نکات مهمی توجه کرد.

به گزارش ایسنا، مهدیه سادات حاجی میرزاده با تاکید بر مصرف غلات کامل مانند ماکارونی سبوس دار و برنج قهوه‌ای با مطالعه برچسب محصولات ادامه داد: سعی شود از نان‌های سبوس دار و ماکارونی‌های غنی شده با فیبر استفاده شود.

وی با تاکید بر مصرف جو، بلغور و سایر غلات سبوس دار توصیه کرد: در خرید گوشت، انواع چربی گرفته شده یا گوشت کم چربی را انتخاب کنید.

این کارشناس تغذیه عنوان کرد: در صورت استفاده از انواع مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق، بادام زمینی) نوع بی نمک و بونداده را انتخاب کنید.

وی خاطرنشان کرد: در بیماران قلبی، دیابتی، چاق و افرادی که فشار خون بالا یا چربی خون بالا دارند مصرف حداکثر 3 عدد زرده تخم مرغ در هفته مناسب است، سایر افراد می‌توانند یک تخم مرغ در روز مصرف کنند. از طرف دیگر کلیه افراد نیز می‌توانند یک سفیده کامل تخم مرغ در روز مصرف نمایند.

وی تاکید کرد: عدس، لوبیا و سایر حبوبات را به عنوان پروتئین گیاهی و حاوی فیبر انتخاب کنید.

وی با اشاره به نکات لازم در هنگام خرید روغن توصیه کرد: هنگام خرید روغن سعی شود، روغن‌های بدون ترانس یا با ترانس کمتر انتخاب شود.

این کارشناس تغذیه با تاکید بر مصرف روغن‌های گیاهی (کانولا، روغن زیتون) به جای روغن‌های حیوانی توصیه کرد: در صورت دسترسی، روغن‌های اسپری را انتخاب کنید یا از ابزار اسپری روغن برای مصرف روغن استفاده کنید.

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان یزد با تاکید بر مصرف سس‌ها و طعم‌دهنده‌های سالاد فاقد چربی یا با چربی کم گفت: چربی‌های اشباع را از غذاهای خود حذف کنید و در جستجوی محصولات بدون ترانس یا با ترانس حداکثر 10 درصد باشید.