بسم الله الرحمن الرحیم

مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

توصیه های غذایی بیماران فشارخون و سکته مغزی

- مصرف نمک و غذاهای شور را محدود کنید.
- از آوردن نمکدان سر سفره ی غذایی پرهیز کنید.
- برای طعم دار شدن غذاها از آب نارنج ، لیموترش تازه ،آویشن ، سبزیجات تازه مانند ترخون و شوید استفاده کنید.
- غذاهای غیر مجاز:انواع سوسیس و کالباس ، غذاهای کنسروی، انواع آجیل های شور ،پفک و چیپس ،پوست مرغ و ماهی، چربی دنبه ی گوشت،لبنیات پرچرب،خیارشور، سس های مایونز و کچاپ، رب گوجه فرنگی، ترشیجات ،کره،خامه،جگر ، مغز
- روغن های جامد را از برنامه غذایی حذف کنید .
- در صورتیکه رب گوجه و ترشیجات را خودتان به صورت کم نمک تهیه میکنید میتوانید از این محصولات استفاده کنید .
- محصولات لبنی کم چرب و کم نمک را روزانه مصرف کنید مانند ماست کم چرب و کم نمک،پنیر کم چرب و کم نمک، شیر کم چرب.
- پنیر های معمولی را ۲۴ ساعت در آب جوشیده سرد شده قرار دهید تا کاملا نمک خود را از دست بدهد و سپس استفاده کنید.
- دوغ را به صورت خانگی و کم نمک تهیه کنید.
- به جای گوشت قرمز سعی شود بیشتر از گوشت مرغ و ماهی استفاده شود.
- غذاها را به صورت آب پز، بخار پز، کبابی مصرف کنید و از سرخ کردن و سوخاری کردن غذاها بپرهیزید.
- از میوه جات و سبزیجات به صورت روزانه استفاده کنید مخصوصا میوه جات و سبزیجات پر پتاسیم مانند:گوجه فرنگی، اسفناج،کرفس،قارچ،بامیه،پرتقال،کیوی،موز و...

مرضیه کریمی مشاور تغذیه و رژیم درمانی