

آشنایی با رژیمهای غذایی مؤثر در کنترل فشارخون بالا

اصلاح سبک زندگی، هسته کلیدی راهکارهای درمان فشارخون بالاست. برنامه غذایی، تغییرپذیرترین و قابل اصلاح ترین عامل محیطی است که می تواند بر تندرستی و بیماری تأثیر بگذارد. امروزه، چند نوع رژیم غذایی متفاوت شناخته شده در سراسر دنیا که در کاهش فشار خون بالا مؤثرند، عبارتند از: رژیم غذایی برای توقف فشارخون بالا (DASH)، رژیم غذایی مدیترانه ای، رژیم گیاهخواری، رژیم پارینه سنگی (پالئولیتیک) و رژیم غذایی محدود از کالری. این برنامه های غذایی شباهتهای زیادی با یکدیگر دارند و در چند بخش متفاوت هستند؛ به همین علت هم کاربردهای مختلفی دارند. در ادامه بیشتر با این برنامه های غذایی آشنا می شویم.

۱- برنامه غذایی برای توقف فشارخون بالا DASH Diet

شاخصه های اصلی رژیم غذایی DASH (دش) را می توان بدین ترتیب برشمرد: مصرف مقادیر زیادی از انواع میوه ها، آب میوه ها، سبزیجات، مغزداانه ها، غلات و دانه های کامل، حبوبات توصیه می شود. همچنین، استفاده از شیر خامه گرفته (شیر بدون چربی) نسبت به شیر کامل (شیر پرچرب) و لبنیات تهیه شده از آنها ترجیح داده می شود. مقدار انواع گوشت (چه قرمز مثل گوسفندی یا گوساله و چه سفید مثل مرغ و سایر ماکیان از جمله بوقلمون و بلدرچین و...) کمتر و انواع ماهی بیشتر مصرف می شود. به حداقل رسیدن و حذف مصرف انواع چربیها، روغنها، سسهای سالاد و دسرهای شیرین و انواع شیرینی هم در این رژیم بسیار تأکید می شود.

این ویژگی ها در برنامه غذایی DASH باعث شده

است که در بررسی های مختلف با اندازه گیری های

متنوع غلظت نمک دریافتی، میزان فشار خون

سیستولی (مقدار بیشینه) و دیاستولی (مقدار کمینه) به

طور قابل توجهی کاهش یابد.

تغییر برنامه غذایی از حالت رژیم غذایی معمول به رژیم

غذایی DASH طی مدت ۸ هفته می تواند حداقل ۵

واحد در هر یک از دو مقدار فشار خون کاهش ایجاد کند؛ بدون آنکه بیمار دارویی دریافت کرده باشد.



۲- برنامه غذایی مدیترانه ای Mediterranean Diet

رژیم غذایی مدیترانه ای، بر اساس ویژگیهای برنامه غذایی سنتی مناطق جنوب ایتالیا و نیز یونان طراحی شده است. شاخصه های این برنامه عبارتند از: مصرف مقادیر زیاد انواعی از میوه ها، سبزیجات، حبوبات،



غلات کامل و به خصوص نان، ماست و پنیر، روغن زیتون که در کنار آنها، گوشت به ندرت مصرف می شود و آن هم بیشتر از نوع گوشت مرغ است.

در این رژیم، محدودیت کالری و نمک دریافتی چندانی وجود ندارد و بسته به وضعیت فرد میزان دریافت آنها نسبتاً متعادل خواهد بود. فعالیت بدنی روزانه منظم و مقدار و نوع روغن زیتون موجود در این رژیم غذایی به عنوان مهمترین عوامل کاهشده فشارخون بالا شناخته شده است.

۳- برنامه غذایی گیاهخواری Vegetarian/Vegan Diet

رژیمهای غذایی گیاهخواری که امروزه بسیار مطرح هستند، انواع مختلفی دارند مانند رژیم گیاهخواری + لبنیات و تخم مرغ (Lacto-Ovo-Vegetarian)، رژیم گیاهخواری + لبنیات (Lacto-Vegetarian)، رژیم گیاهخواری مطلق (Vegetarian)، رژیم غذایی گیاهخواری + منابع دریایی (Pesco-Vegetarian) و رژیم گیاهخواری مطلق (Vegan).



به طور کلی، تمام برنامه های غذایی بر پایه منابع غذایی گیاهی می توانند از ابتلا به پرفشاری خون پیشگیری و یا آن را درمان کنند. این گونه رژیمهای غذایی، احتمالاً به خاطر مقدار فیبر زیاد، داشتن نسبت اسیدهای آمینه خاص (مقدار گوتامیک اسید زیاد)، مقادیر زیاد بعضی ویتامینها (مثل آ، ای، ث)، انواعی از آنتی اکسیدانها (لوتئین و بی- کریپتوگزانتین)، اسیدهای چرب چند غیراشباع، املاح معدنی مختلف (فسفر، منیزیم، کلسیم و به ویژه پتاسیم) که در روز به بدن فرد می رسانند، فشار خون را پایین می آورند.

هرچند رژیمهای گیاهخواری، اثرات مفید متعددی دارند ولی به علت مخاطراتی که از نظر کمبود مواد مغذی به خصوص بعضی از ویتامینها مثل ویتامینهای گروه ب می توانند ایجاد کنند، مورد بحث هستند. از سوی دیگر، این نکته که کدام نوع از رژیمهای گیاهخواری برای بهبود وضعیت قلبی-عروقی و عوامل آن مانند فشار خون اثرات مفیدتری دارد، نیازمند بررسی ها و پژوهشهای طولانی مدت و گسترده تری است.

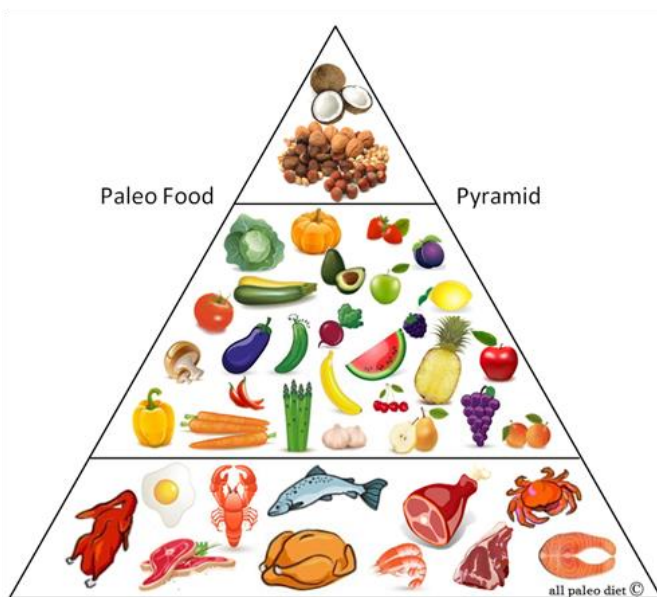
۴- برنامه غذایی محدود از کالری Caloric Restriction Diet

رژیمهای غذایی محدود از کالری که بیشتر برای افراد دچار اضافه وزن و یا چاق مورد استفاده قرار می گیرد، اثرات مفیدی در کنترل وضعیت فشارخون دارند. چنین رژیمهایی، معمولاً از دوره های مشخص روزه گرفتن تشکیل شده اند. این رژیمهای غذایی، مقدار فشار خون را در افرادی که فشارخون معمولی دارند، افرادی که در آستانه افزایش فشارخون هستند، و افرادی که مبتلا به فشارخون بالا هستند، بهبود می دهد؛ هرچند در کسانی که در ابتدای شروع برنامه غذایی فشارخون بالاتری دارند، تأثیرات قابل توجه بیشتری دارد.

دو نکته مهمی که در مورد اثرات مشخص رژیمهای محدود از کالری روی فشار خون وجود دارد، طول دوره روزه گرفتن و سهم صحیح جداگانه برای پروتئین، چربی و کربوهیدراتی است که باید در طول روز وارد بدن افراد شود تا بتوانند مقدار کالری محاسبه شده را دریافت کنند و مشکلی از نظر تأمین انواع مواد مغذی ضروری نداشته باشند.

مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

۵- برنامه غذایی پارینه سنگی Paleolithic Diet رژیم غذایی پارینه سنگی (پالئولیتیک)، یکی از رژیم‌هایی است که امروزه طرفداران خود را پیدا کرده و همانطور که از نام آن پیداست، ویژگی‌های برنامه غذایی



انسان اولیه در دوران پارینه سنگی را دارد. این نوع رژیم‌ها که به نام‌های رژیم عصر حجر و یا رژیم غارنشین هم معرفی می‌شوند، بر این اصل کلی استوار است که هر آنچه طبیعی است، خوردنی است و هر آنچه فراوری شده، خوردنی نیست. در نتیجه، انواع گوشت لخم و طبیعی (غیرفراوری شده)، میوه‌ها، سبزیها، تخم مرغ و یا تخم سایر حیوانات، آجیل ها (خام)، دانه‌ها، گیاهان دارویی، ادویه‌ها و چربیها و روغنهای طبیعی (حیوانی) قابل

خوردن هستند. غذاهای فراوری شده، شکر، حبوبات، نان‌ها و غلات، نوشیدنیهای غیر الکلی، محصولات لبنی، مواد غذایی حاوی شیرین کننده‌ها، روغنهای گیاهی، مواد غذایی حاوی چربیهای فراوری شده و ترانس، و مارگارین غیر قابل خوردن هستند.

چنین رژیم‌های غذایی با توجه به ماهیت مواد غذایی مجاز و غیر مجاز آنها، اثرات کمی بر فشار خون دارند تا جایی که در مطالعات، کمترین تأثیر را بر فشار خون داشته‌اند.

حرف آخر

تمام انواع رژیم‌های غذایی پیشگفت، هدفی جز اصلاح و بهبود سبک زندگی به خصوص اصلاح نوع برنامه غذایی مصرفی افراد ندارند. این تغییر برای نگهداشتن فشار خون در محدوده‌های طبیعی و در نتیجه، پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی و در نهایت ارتقای تندرستی است. پیروی از یک برنامه غذایی متعادل و متنوع که بهتر است به منابع غذایی گیاهی متکی باشد، ضامن حفظ فشار خون طبیعی است. با این وجود، یادآوری می‌شود که در افرادی که کنترل و درمان فشار خون نیازمند دارودرمانی است، برنامه غذایی صحیح و اصلاح رژیم غذایی باید همراه با برنامه دارودرمانی و همگام با آن باشد و بیمار نباید خودسرانه مصرف داروها را قطع کند.