



وزارة الصحة



إدارة التغذية والإطعام

## أغذية لمرضى ضغط الدم

### ارتفاع ضغط الدم

يعرف ارتفاع ضغط الدم بأنه ضغط الدم الانقباضي الذي يزيد عن ١٢٠ ملليمتر زئبقي أو ضغط الدم الانبساطي الذي يزيد عن ٨٠ ملليمتر زئبقي أو كلاهما . ويتسبب ارتفاع ضغط الدم في زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب و السكتات القلبية اللتان تمثلان السبب الرئيسي للوفاة أغذية لصحة ضغطك .



### الثوم :

أوضحت دراسات أن تناول الثوم الطازج يمكن أن يؤدي إلى خفض ضغط الدم المرتفع لاحتوائه على حمض أميني يسمى الأليين الذي يتحول إلي الأيسين . مما يسبب انبساط وتمدد عضلات الأوعية الدموية .



### الكرديه :

أوضحت دراسة أجريت على مرضى يعانون من ارتفاع متوسط في ضغط الدم أن تناول ملعقة طعام ممتلئة من الكركديه الجاف في حوالي لتر من الماء المغلي لمدة ١٥ يوم أدى إلى خفض ضغط الدم ، وبعد التوقف عن شرب الكركديه عاد الضغط للارتفاع مرة أخرى .



### النظام الغذائي للتحكم في ضغط الدم ( نظام الداش )

أفاد الباحثون في كلية الطب بجامعة جون هوبكنز بأن النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات ومنتجات الحليب قليلة الدسم فعال جدا لتخفيض ضغط الدم المرتفع . فقد هفروا لمرضى ضغط الدم المرتفع (الضغط الانبساطي اقل من ١٦٠ والانقباضي من ٨٠-٩٥ ملليمتر زئبقي ) نظام غذائي قليل في محتواه من الدهون ( ٢-٣ بديل ) ويمثل الدهون المشبعة فيه ٧٪ فقط. كما احتوى هذا النظام على كمية وافرة من الخضروات والفواكه بمعدل ( ٤-٥ بديل لكل مجموعة ) والتي تمد الجسم بكمية وافرة من الألياف بالإضافة إلي البوتاسيوم والمغنيسيوم . واستخدم منتج هذا النظام منتجات الألبان قليلة أو الخالية الدسم والخبز الأسمر والحبوب الكاملة وبدائل اللحوم الخالية أو قليلة من الدهن ( يفضل استخدام الأسماك والبقول ) .



وقد اظهر قياس ضغط الدم منذ ٨ أسابيع انخفاض ضغط الدم الانقباضي والانقباضي بمقدار ٥,٥ مليلتر زئبقي و ٤ مليلتر زئبقي على التوالي .

وقد بدأ تأثير هذا النظام الغذائي في تخفيض ضغط الدم بعد أسبوعين واستمر لمدة ٦ أسابيع . وقد استخلص الباحثون أن هذا النظام يمكن أن يقلل ضغط الدم كما يمكن أن يعمل كبديل فعال للعلاج الدوائي للأشخاص الذين يعانون من ضغط دم بسيط الارتفاع ( المرحلة الأولى ) . وقد أطلقوا على هذا النظام اسم " الداش " وهو الحروف الإنجليزية الأولى للمفهوم التغذوي للتحكم في ضغط الدم .

### إدارة التغذية والإطعام

مراقبة تغذية المجتمع

قسم التوعية التغذوية للمجتمع

تلفون : ٢٤٨٣٦١٥٥ - ٢٤٨١٩٨٤٨ - فاكس : ٢٤٨١٣٩٠٥

مع تحيات:



Food & Nutrition Administration

# Food for Hypertension



Ministry of Health

## Hypertension:

or high blood pressure, is a serious condition that affects millions of people nowadays. It is defined as an average systolic blood pressure (SBP) above 120 mm Hg, or a diastolic blood pressure (DBP) above 80 mm Hg, or both. High blood pressure increases the risk of heart disease and stroke; the most common causes of death.



## Garlic:

Garlic is possibly effective when taken orally for hypertension. Fresh, intact garlic cells contain the amino acid alliin, which is considered to be the most active constituent. When the intact cells are broken, alliin is converted to allicin by the enzyme allinase. Garlic is thought to be effective in the treatment of hypertension by causing smooth muscle relaxation and vasodilation.

Studies conducted on hypertensive patients found that garlic given orally decreases both systolic and diastolic blood pressure.



## Hibiscus (*Hibiscus sabdariffa*):

An experimental study was done to evaluate the effect of sour tea (hibiscus) on patients with moderate hypertension. They were instructed to take sour tea for 15 days and the blood pressure was measured before and after this period. It was found that both systolic and diastolic pressures were reduced, however it increased after stopping the tea.

A heaped tablespoon of the dried hibiscus tea was steeped in a quart (about a liter) of boiling water was sufficient to achieve the blood pressure lowering effect (2-3 tea bags of hibiscus tea).



## Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) Diet

Researchers at the Johns Hopkins Medical School report that a diet rich in fruits, vegetables and low-fat dairy products is highly effective in lowering blood pressure. They studied adult patients with systolic blood pressure below 160 mm Hg and diastolic pressures between 80 and 95 mm Hg. The patients were given a combination diet which provided a daily intake of saturated fat of 7% of total energy, a potassium intake of 4.4g/day, magnesium 480 mg/day, and calcium 1265 mg/day with reduced amounts of fats and cholesterol and increased amounts of fruits, vegetables and low-fat dairy food. After eight weeks the participants blood pressure were measured. The combination diet resulted in average (mean) drop in systolic and diastolic blood pressure of 5.5 mm Hg and 4.0 mm Hg respectively. The reduction in blood pressure began to take effect within two weeks and was maintained for the next six weeks. The researchers concluded that the combination diet may help reduce blood pressure and could serve as an effective alternative to drug therapy in people with mild (stage 1) hypertension. This kind of combination diet is now known as DASH diet.(11)



**Food & Nutrition Administration**

With Compliment :

Community Nutrition Dept.

Nutrition Education Dept.

Tel.: 24836155 - 24819848 - Fax : 24813905