



قسم التغذية - مستشفى الجواء

إرشادات غذائية لمرضى ضغط الدم والقلب

- ١- التقليل من استخدام ملح الطعام.
- ٢- تجنب تناول الأطعمة المملحة والمضاف إليها نسبة كبيرة من الملح مثل المخلل - المكسرات المملحة - مكعبات المرق- الزيتون- الزبدة المملحة - معجون الطماطم- صلصات السلطة الجاهزة - الكاتشب - اللحوم - والأسماك المدخنة المملحة ، المعلبة أو الباردة مثل: النقانق- البسكويت المالح البطاطا الشيبسي المملحة - الجبن الأبيض - أو القابل للدهن.
- ٣- استخدام الليمون والأعشاب والبهارات كبديل للملح لإضافة النكهة.
- ٤- ابتعد عن جميع الأطعمة الدسمة:
 - تناول السمك أو الدجاج أو اللحم (مشوي أو مسلوق).
 - تناول الحليب أو اللبن أو الروب (خالي أو قليل الدسم).
 - الأجبان قليلة الدسم والملح.
- ٥- اقرأ بطاقة البيانات الغذائية الموجودة على عبوات الأطعمة وتجنب شراء الأغذية المدون عليها مملحة.
- ٦- احرص على تناول الخضروات والفواكه يومياً.
- ٧- توقف تماماً عن التدخين.
- ٨- مارس الرياضة بانتظام.
- ٩- احرص على أن يكون وزنك صحياً (إذا كنت تعاني من السمنة اتبع برنامج لتخفيف وزنك).
- ١٠- تجنب الأغذية عالية الكوليسترول مثل:
 - صفار البيض- الكبد- الكلاوي- الروبيان- الزبدة - القشطة الحيوانية.
- ١١- التقليل من شرب الشاي والقهوة.
- ١٢- تجنب قدر المستطاع عوامل القليل والتوتر.