اخبار ایران

در مدیریت سامانه هوشمند حمل ونقل جاده ای؛

اداره کل راهداری وحمل ونقل جاده ای استان کرمانشاه رتبه سوم را کسب نمود

کرمانشاه- مدیرکل راهداری وحمل ونقل جاده ای استان کرمانشاه گفت: اداره کل راهداری وحمل ونقل جاده ای استان کرمانشاه در مدیریت سامانه هوشمند حمل ونقل جاده ای رتبه سوم را کسب نمود.

مهندس فریبرز کرمی اظهار داشت : پس از بررسی وسنجش عملکرد مراکز مدیریت راه های ادارات کل راهداری وحمل ونقل جاده ای استانهای درجه اول کشور در شش ماهه منتهی به فروردین ماه ۹۸ ، اداره کل راهداری وحمل ونقل جاده ای استان کرمانشاه موفق به کسب رتبه سوم کشور شد وی ادامه داد : عملکرد ادارات کل در مدیریت و نظارت بر سامانه های تردد شمار ، دوربین های نظارت تصویری ، ثبت تخلفات سرعت ، نصب دستگاه باسکول توزین در حین حرکت ، بروز رسانی سامانه تلفن گویای ۱۴۱ و ثبت حوادث وسوانح جاده ای در سامانه جامع مدیریت حوادث و... طی شش ماهه منتهی به سال ۹۸ ارزیابی شده است. کرمی بیان داشت : کسب این موفقیت مرهون کار جمعی همه همکاران در این اداره کل است.

۵ مرکز تخصصی و فروشگاه صنایع دستی در گلستان افتتاح می‌شود

گرگان- نادر کرمی: مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری گلستان با اشاره به افتتاح مرکز تخصصی ابریشم‌بافی در استان به مناسبت روز صنایع دستی گفت: دو مرکز تخصصی و سه فروشگاه صنایع دستی نیز در استان افتتاح می‌شود.

ابراهیم کریمی اظهارداشت: مراسم گرامیداشت روز جهانی صنایع دستی، به عنوان یکی از اصلی‌ترین برنامه‌های این روز، ۲۱ خردادماه برگزار می‌شود. وی افزود: افتتاح دو مرکز تخصصی صنایع دستی در شهرستان‌های گالیکش و گمیشان، سه فروشگاه صنایع دستی در شهرستان گالیکش، افتتاح مرکز تخصصی ابریشم‌بافی در روستای ساسنگ شهرستان مینودشت از دیگر برنامه‌های این روز است.وی از برپایی نمایشگاه صنایع دستی خبر داد و گفت: بازارچه موقت صنایع دستی در شهرستان‌های گنبدکاووس، گرگان و بندرگز راه‌اندازی می‌شود. وی ادامه داد: پلاک ماندگار هنرمند رشته نمدمالی در روستای کُر شهرستان آق‌قلا نیز به مناسبت روز صنایع دستی نصب خواهد شد.کریمی به توانمندسازی هنرمندان صنایع دستی استان اشاره کرد و گفت: کارگاه‌های آموزشی متعددی نیز برای شاغلان این بخش پیش‌بینی شده است.

با اعمال تعرفه‌های جدید آب‌بها صورت می‌گیرد؛

تشویق کم‌مصرف‌ها

قم- مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم تعرفه‌های جدید آب را در راستای مدیریت صحیح مصرف دانست، گفت: مشترکین خانگی که از ابتدای خردادماه تا پایان شهریورماه پایین تر از الگو، مصرف کنند و در مقایسه با دوره مشابه سال قبل مصرف خود را کاهش دهند تشویق می‌شوند.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان قم، دکتر علی جان صادق پور اصلاح قوانین و مقررات از جمله قیمت‌گذاری واقعی آب را جزو برنامه‌های مدیریت مصرف برشمرد و گفت: متأسفانه قیمت پایین آب، منجر به مصرف بی‌رویه و حتی اسراف در این زمینه شده است. وی سرانه مصرف آب برای هر فرد را در قم روزانه ۱۶۰ لیتر اعلام کرد و اظهار داشت: این در حالی است که یک فرد می‌تواند با مصرف حدود ۸۰ لیتر آب، نیازهای خود را برطرف کند. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم تاکید کرد: این مصرف حدود دو برابری به منزله هدر رفت آب است و اسراف به شمار می‌رود که برخلاف آموزه‌های دینی، مصلحت کشور و اقتصاد خانوار است. وی تأکیدات رهبر معظم انقلاب در خصوص اصلاح الگوی مصرف و اقتصاد مقاومتی را مورد توجه قرار داد و یادآور شد: اصلاح الگوی مصرف نقش بسیار مهمی در اقتصاد مقاومتی، اشتغال و تولید ایفا خواهد کرد. دکتر صادق پور تعرفه‌های جدید آب و خدمات دفع بهداشتی فاضلاب را در راستای مدیریت صحیح و اصلاح الگوی مصرف دانست و گفت: بر اساس تعرفه‌های جدید که در راستای تحقق عدالت در زمینه توزیع یارانه‌های انرژی در کشور است، کسانی که مصرف بیش از الگوی مصوب داشته باشند باید بخشی از قیمت تمام شده آب را بپردازند. وی با بیان اینکه مشترکینی که الگوی مصرف را رعایت کنند تنها ۷ درصد با افزایش آب بها مواجه خواهند شد، افزود: این در حالی است که افزایش تعرفه برای مشترکین پرمصرفی که الگوی مصرف را رعایت نکنند ۲۳ درصد خواهد بود. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان قم الگوی مصرف ماهیانه به ازاء هر واحد مسکونی را در استان قم ۱۵ مترمکعب اعلام و خاطرنشان کرد: مشترکین خانگی که از ابتدای خردادماه تا پایان شهریورماه پایین تر از الگو، مصرف کنند و در مقایسه با دوره مشابه سال قبل مصرف خود را کاهش دهند به ازاء هر متر مکعب کاهش مصرف مبلغ ۱۶۲۴ ریال تشویق می‌شوند. وی مصرف بیش از الگوی مصرف آب را به زیان اقتصاد خانواده دانست و گفت: هر چه میزان مصرف آب افزایش یابد هزینه آب‌بهای مصرفی افزایش پیدا می کند که اصلاح الگوی مصرف آب می‌توان کمک شایانی به اقتصاد خانواده کرد. دکتر صادق پور همچنین خاطرنشان کرد: برای مشترکین غیرخانگی که بر اساس ظرفیت قراردادی مصرف می‌کنند قیمت آب مصرفی برابر تعرفه عادی و متناسب با کاربری محاسبه می شود ولی چنانچه بالاتراز ظرفیت قراردادی مصرف باشد هر متر مکعب ۳۷۴۵۰ ریال محاسبه خواهد شد.

رشد ۱۱ درصدی تولید محصولات نورد سرد

اصفهان – مرادیان: با همت کارکنان سخت‌کوش ناحیهٔ نورد سرد در دوماههٔ اول سال «رونق تولید»، میزان تولید محصولات سرد در این ناحیه با ۱۱ درصد رشد در دوماهه اول سال جاری به ۲۷۴ هزار تن رسید.

مدیر ناحیهٔ نورد سرد ضمن اعلام این خبر گفت: محصولات پوشش‌دار به‌طور متوسط ۴ درصد رشد داشته و تولید آن به ۷۰ هزار تن طی دوماههٔ ابتدایی سال جاری رسیده است. ضمن این‌که میزان تولید محصول قلع‌اندود به رشد قابل‌توجه ۹ درصد رسیده است.سید مهدی نقوی از کاهش توقفات خطوط ناحیهٔ نورد، افزایش تن بر ساعت تولید، بهبود برنامه‌ریزی تولید و حمل محصول به‌عنوان مهم‌ترین دلایل کسب این رکورد یاد کردوی افزود: باتوجه به اختلاف قیمت محصولات داخلی و مشابه خارجی و عزم کشور برای کاهش واردات محصولات سرد و جلوگیری از خروج ارز، تولید حداکثری محصولات کیفی در سال ۹۸ به‌منظور تأمین نیاز مشتریان پایین‌دست در دستور کار ناحیهٔ نورد سرد فولاد مبارکه قرار گرفت.مدیر ناحیهٔ نورد سرد از صنایع خودروسازی، تولیدکنندگان لوازم‌خانگی، فیلترسازان، بشکه‌سازان و سایر صنایع پایین‌دستی به‌عنوان مشتریان عمدهٔ ناحیهٔ نورد سرد نام برد و گفت: برنامه‌ریزی برای تداوم و بهبود هرچه بیشتر ظرفیت تولید در این ناحیه در حال انجام است.

سکونت‌گاه‌های غیر رسمی مهمترین چالش توسعه پایدار شهری؛

شهردار قدس : سیاست های بازآفرینی شهری با جدیت دنبال می شود

شهرقدس- فریبا میرزایی پندار: شهردار قدس، با اشاره به پیامدهای جبران ناپذیر حاشیه‌نشینی و سکونتگاه‌های غیر رسمی در توسعه پایدار شهری، گفت: سیاست های بازآفرینی شهری با جدیت دنبال می شود.

مسعود مختاری، گفت: طی دهه های اخیر به تدریج سکونتگاه های غیررسمی به طور عمده در حاشیه کلان شهرها و شهرهای بزرگ کشور، خارج از برنامه رسمی توسعه شهری شکل گرفته و گسترش یافته است.شهردار قدس با بیان اینکه امروزه سکونت‌گاه‌های غیر رسمی به عنوان یکی از چالش های توسعه پایدار شهری مطرح هستند، افزود: مشکلاتی همچون گرانی مسکن، درآمد پایین و نبود شغل دلخواه، مهاجران را مجبور به زندگی در حاشیه کلانشهر تهران و شهرستان های اطراف آن می کند که این حاشیه نشینی به نوبه خود منجر به بروز مشکلات متعدد اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و غیره می شود.وی با اشاره به اینکه وجود شهرک‌های اقماری و سکونتگاه‌های غیررسمی اطراف شهر یکی از مهم‌ترین معضلات شهرستان قدس است، ادامه داد: نزدیکی به پایتخت و وجود کارخانه ها، صنایع و معادن متعدد در جوار شهرستان، از جمله عواملی می باشد که این شهرستان را به مکانی مناسب برای مهاجرت ها تبدیل کرده است.مختاری با بیان اینکه روند و سرعت مهاجرت شتابنده تر از توسعه و ارتقای زیرساخت های شهری است، گفت: با وجود اینکه این سکونت‌گاه‌ها به صورت بی ضابطه و خارج از برنامه‌ریزی رسمی و قانونی توسعه شهری شکل گرفته و تأمین زیرساختها و تأسیسات تجهیزات و خدمات مناسب شهری را با مشکل مواجه کرده، اما این شهرداری همواره علاوه بر خدمات رسانی در سطح شهر، به ارائه خدمات مطلوب در این محلات نیز اقدام می کند.شهردار قدس در ادامه با تأکید بر ضرورت بازآفرینی شهری، تصریح کرد: احیاء، نوسازی و توانمندسازی بافت‌های فرسوده و ناکارآمد شهری به عنوان اولویتی ضروری و حائز اهمیت در دستور کار قرار دارد و بسته ها و سیاست های تشویقی متعددی برای این منظور تعریف و تصویب شده است.وی در خاتمه نبود مدیریت یکپارچه و جامع شهری را یکی از معضلات عمده در شهرها برشمرد و بیان داشت: بهره گیری از طرح جامع مدیریت شهری باعث ارتقای سطح کیفی خدمات و سرعت بخشی در ارائه خدمات می‌شود اما متأسفانه نبود طرح جامعه مدیریت شهری در کشور بین دستگاه‌های خدمات رسان و شهرداری تداخلات متعددی ایجاد نموده که امیدواریم با مصوب شدن قانون طرح جامع مدیریت شهری، بسیاری از مشکلات و ناهماهنگی‌های پیش روی مدیریت شهری مرتفع گردد.

اخبار ایران

پایان سرریز سدسفیدرود

رشت – علی حیدری: معاون حفاظت و بهره برداری این شرکت اظهار داشت: حجم مخزن سدسفیدرود هم اکنون ۱۰۲۴ میلیون متر مکعب است که نسبت به سال گذشته که ۸۰۶ میلیون متر مکعب بوده افزایش ۱۱ درصدی را نشان می دهد.

وی اعلام نمود با توجه به اتمام سر ریز سد سفیدرود و در جهت مصرف بهینه آب در بخش کشاورزی نوبت بندی آبگذاری کانال ها براساس شرایط انجام خواهد شد.میرزائی ادامه داد میزان ورودی به سد سفیدرود هم اکنون ۱۲۵ متر مکعب بر ثانیه و میزان خروجی آن ۲۱۳ متر مکعب بر ثانیه است که تا کنون یک میلیاردو ۱۱۶ میلیون متر مکعب از سد سفیدرود جهت آبیاری شالیزارهای استان در کانال ها آبگذاری شده است.در این نشست مجتهدی نماینده اداره کل هواشناسی استان گیلان در خصوص میزان بارش ها از ابتدا سال زراعی گفت؛ تاکنون میزان بارش ها ۲۰ درصد از حد نرمال بالاتر بوده و میانگین آن ۸۶۷ میلی متر بوده است.آقابیگی نماینده سازمان جهاد کشاورزی استان گیلان نیز با اعلام اتمام نشاکاری در سطح شالیزارهای استان گیلان افزود: تاکنون ۷۵ درصد از اراضی شالیزارهای برنج استان وجین اول صورت گرفته است.

دیدار مشاور مدیرعامل و مسئول بسیج شرکت برق منطقه ای خوزستان با خانواده شهید صنعت برق خوزستان

اهواز- رحمان محمدی: مشاور مدیرعامل و مسئول بسیج شرکت برق منطقه ای خوزستان با خانواده شهید حسن حمیداوی از شهدای صنعت برق در دوران دفاع مقدس دیدار کرد.

شهید حسن حمیداوی در دوران دفاع مقدس در راه خدمت رسانی به رزمندگان اسلام و تامین برق مقرهای پشتیبانی جنگ به مقام شهادت رسیدند.در این دیدار که با حضور مشاور مدیرعامل و مسئول بسیج شرکت در منزل این شهید والا مقام انجام شد به رسم یادبود لوح تقدیر و هدایایی به خانواده شهید تقدیم شد.در مراسم معنوی دیگری نیز پرسنل شرکت برق منطقه ای خوزستان در مراسم سالگرد ارتحال امام خمینی (ره) شرکت کرده و با آرمان های بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی تجدید میثاق کردند.

شرکت توزیع نیروی برق استان گلستان
هموطن گرامی: درصورت امکان ازکولر با دورکند استفاده کنیم.
روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان گلستان
۱۴۰

گزارش

بمناسبت بسیج ملی کنترل فشار خون سال ۹۸؛

نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه‌سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد.

مقدمه

امروزه فشارخون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می شود. ۳۰ ٪ انسانها در سراسر جهان مبتلا به پرفشاری خون هستند . بر اساس گزارشات سازمان جهانی بهداشت ۳۳ درصد از مبتلایان بزرگسالان می باشند. مصرف زیاد نمک یکی از علل مهم ابتلا به فشار خون بالاست و مطالعات انجام شده حاکی از آن است که کاهش حدود ۶ گرم نمک دریافتی روزانه باعث کاهش ۲۴ درصدی سکته مغزی و کاهش ۱۸ درصدی بیماری عروق کرونر میشود و حدود ۲.۵ میلیون مرگ و میر را نیز کاهش میدهد.

در ایران نیز مطالعات نشان می دهد که ۸۲ ٪ علل مرگ و میر مربوط به بیماریهای قلبی و عروقی، سرطان ها، دیابت و بیماریهای مزمن تنفسی است.

الگوی غذایی نامناسب از جمله مصرف زیاد قند ، نمک و چربی ، مصرف کم میوه و سبزی ، حبوبات ،مصرف بی رویه فست فودها مهمترین علل ابتلا به این بیماری ها است. متوسط مصرف روزانه نمک در کشور ما حدود ۱۰ گرم است که ۲ برابر مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت کمتر از ۵ گرم می باشد. کمتر از نیمی از جمعیت کشور مصرف مناسب سبزی و میوه دارند و ۸۸ درصد جمعیت بیشتر از ۵ گرم نمک در روز مصرف می کنند.

وضعیت بیماری فشار خون بالا در استان مازندران

استان مازندران در ردیف مناطقی از کشورمان قرار دارد که مبتلایان به فشار خون در آن بالاست. بر اساس اعلام مقامات مسئول در دانشگاه علوم پزشکی مازندران هم اکنون استان رتبه ششم در فشارخون بالا و در جمعیت بالای ۱۸ سال را به خود اختصاص داده است. نوع رژیم تغذیه ای) مصرف بیش از حد نمک)، وراثت، مصرف سیگار و الکل، استرس ها، کم تحرکی و بی اعتنایی به ورزش و... از جمله دلایل اصلی بروز و ابتلا به فشار خون در میان مردم است. فشار خون بالا یکی از مهمترین عوامل مرگ و میر جامعه بشری است و براساس پیمایش ملی در سال ۲۰۱۶ حدود یک سوم جمعیت بزرگسال ایران، از فشار خون بالا رنج می برند. سالانه حدود ۹۷ هزار مرگ و میر در کشور به فشار خون بالا نسبت داده می شودو فشارخون بالا به عنوان اصلی ترین عامل خطر قابل تغییر برای ناتوانی و مرگ و میر زودرس ناشی از بیماری های قلبی و سکته مغزی در جهان است. در کشور بالغ بر ۱۵ میلیون بیمار مبتلا به فشار خون بالا وجود دارد که ۶۰ درصد بیماران از بیماری خود اطلاع ندارند و نیمی از بیماران شناسایی شده برای کنترل بیماری خود دارو دریافت نمی کنند و تنها ۲۰ درصد بیماران درمان کافی دریافت می کنند.

در مازندران ۳۳ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال فشار خون بالا دارند و یک سوم افراد نیز در معرض فشار خون بالا هستند که اگر مداخلات لازم انجام نشود به این بیماری مبتلا می شوند. در مازندران ۵۵ درصد بیماران تحت پوشش، خدمات بهداشتی را دریافت می کنند که وضعیت این استان از متوسط کشوری بهتر است و همچنین در استان مازندران ۶۰ درصد بیماران شناسایی شدند که در این زمینه نسبت به میانگین کشوری از وضعیت بهتری برخوردار هست.

عوارض فشار خون بالا چیست؟

پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می شود. همچنین فشارخون بالای کنترل نشده می تواند منجر به نابینایی، بی نظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی شود.

عوامل مؤثر در ایجاد بیماری کدامند؟

ارث، سن، قرصهای ضدبارداریهای خوراکی،جنس(پرفشاری خون در مردان تا سن ۴۵ سالگی شایعتر است. در ۴۵ تا ۵۴ سالگی خطر در دو جنس برابر است.)اضافه وزن و چاقی ،عدم فعالیت جسمانی،نمک و رژیم غذایی ناسالم،مصرف مشروبات الکلی،برخی داروها(داروهای استروییدی، بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها، ضد احتقانها) دکونژستانتها(دردارو‌های ضد سرماخوردگی ونیز برخی از مکملهای غذایی ممکن است فشارخون را افزایش دهند.

نقش سدیم در کنترل فشار خون

سدیم یک عنصر مهم و حیاتی در بدن ما است و در فشار خون انسان در رگ ها نقش اصلی را ایفا می کند. سدیم به طور طبیعی در بیشتر غذاها یافت می‌شود.

منابع غذایی سدیم : مهمترین منبع نمک)سدیم دریافتی در کشور ما نان است.)

برخی منابع عمده غذایی سدیم عبارتند از:

* مواد غذایی نمک سود و دودی شده.
* انواع شور و ترشی
* دسر ها، سس های سالا د آماده، سویا سس، زیتون و خردل و سوپ های آماده که خریداری می شوند سدیم بالا یی دارند مگر اینکه بر روی آنها ذکر شود بدون نمک تهیه شده است .
* تنقلات شور :چیپس سیب زمینی، چوب شور ، چیپس ذرت، کراکر، آجیل ، مغز های شور و...)
* فراورده‌های غلات حجیم شده : چی توز ، لینا ، مزمز، پفک و.....
* جوش شیرین که در پخت شیرینی وکیک کاربرد دارد
* نان هایی که در پخت آنها جوش شیرین بکار رفته است.

روش های پیشگیری و کنترل فشارخون بالا

چربی اضافی ذخیره شده در بدن به ویژه چربی ناحیه شکمی می تواند باعث افزایش فشارخون شده و در نتیجه خطر بروز حمله قلبی و مغزی را افزایش دهد.

فعالیت فیزیکی می تواند به طور غیر مستقیم به پیشگیری از افزایش فشارخون کمک کند. افرادی که فعالیت)فعالیت هوازی دارند) ممکن است برای کنترل پرفشاری خفیف خون نیازی به مصرف دارو نداشته باشند.

کسانی که یکی یا هر دو والدین آن ها مبتلا به پرفشاری خون هستند، افراد بالای ۵۰ سال با مصرف نمک شانس بیشتری برای ابتلا به پرفشاری خون دارند.

در افراد مبتلا به فشارخون بالا، مصرف مقادیر کافی مواد غذایی حاوی پتاسیم از حملات مغزی جلوگیری می کند. بسیاری از پژوهش ها نشان می دهدپتاسیم پیشگیری و درمان پرفشاری خون موثر است. زمانی که بدن سدیم را جذب می کند، پتاسیم را دفع می کند و بالعکس.

نقش اصلاح الگوی تغذیه در کنترل فشار خون

کاهش نمک، چربی و شکر در رژیم غذایی و انجام فعالیت بدنی میتواند باعث کاهش سطح چربی کلسترول و فشارخون شد و احتمال بروز بیماریها از جمله دیابت و بیماری های عروق کرونر قلب را نیز کاهش داد.

مصرف نمک:

تا حد امکان، نمک مصرفی خود را کاهش دهید و البته نمک مصرفی شما باید از نوع تصفیه شده یددار باشد .

در صورتیکه فشارخون بالا دارید، نمک دریافتی خود را با نظر پزشک یا متخصص تغذیه بسیار محدود کنید .

میزان نمک مجاز مصرفی، کمتر از ۵ گرم (کمتر از ۱ قاشق مرباخوری) در روز در افراد کمتر از ۵۰ سال است .

افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی و مبتلا به فشارخون بالا باید کمتر از ۳ گرم در روز نمک مصرف کنند .

به جای تنقلات شور، به فرزندان خود، میوه و آجیل خام بدهید .

فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهید .

مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد.

مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به سرطان معده را نیز افزایش می دهد .

مصرف گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس را به حداقل برسانید .

غذاهای کنسروی مصرف آن ها را کاهش دهید .

به برچسب تغذیه ای محصولات غذایی از نظر میزان نمک و سدیم توجه کنید .

مصرف غذاهای تهیه شده در منزل و تنقلات سالم ، میوه، آجیل خام و بدون نمک، ساندویچهای تهیه شده در منزل (در مدارس و مهدکودک جایگزین مناسبی برای غذاهای آماده هستند .

به جای نمک، از چاشنی های جایگزین مانند آب لیمو، آب نارنج و آبغوره کم نمک و سبزی های معطر استفاده کنید . از مصرف نمک در سر سفره اجتناب نمایید و به جای آن از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند) نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و... یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید .

مصرف ادویه

کارشناسان به افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا هستند توصیه می‌کنند به جای مصرف نمک در رژیم غذایی خود از فلفل درصورت نداشتن حساسیت غذایی استفاده کنند. براساس پژوهش‌ها مصرف فلفل اثری مشابه نمک بر مغز می‌گذارد و به این ترتیب فرد دیگر تمایل چندانی به مصرف نمک پیدا نمی‌کند و فشارخون او ثابت می‌ماند. استفاده از ادویه ها نه تنها مزه غذاهای کم نمک را بهتر می کند، بلکه برخی از آن ها سبب کاهش فشارخون می شوند. (پودر هل ، زردچوبه ، دارچین ، زعفران، فلفل سیاه، پونه، ریحان و ترخون)

مصرف ماهی

روغن ماهی و سایر فرآورده‌های آبزی ، دارای تنوع زیادی از اسیدهای چرب غیر اشباع می باشد که عمدتا از خانواده امگا۳ است و می توانند باعث کاهش فشار خون شوند. همچنین می‌توانند در کاهش ابتلای افراد به فشار خون، گرفتگی عروق و... موثر باشد.

ماهی و آبزیان نباید در مقادیر زیادی روغن سرخ شوند، چراکه با سرخ کردن ماهی در روغن زیاد ترکیب چربی‌های مفید آن‌ها دچار تغییر می‌شود.

مصرف غلات

مصرف سبوس گندم می‌تواند فشار خون را کاهش دهد. ۳ تا ۶ گرم آرد گندم کامل، گندم پرک و برنج قهوه‌ای برای کاهش فشار خون موثر عمل می‌کند.

از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده ازگندم کامل ،سبوس دار(به دلیل داشتن فیبرو ویتامین)استفاده شود.

نان لواش، باگت، ساندویچی وبطور کلی نان هایی که با ارد سفید تهیه شده اند و فاقد سبوس هستند را مصرف نکنید. بهترین نان، از نظر میزان سبوس، نان سنگک و نان جو است.

مصرف چربی ها

برای پیشگیری از چاقی، مصرف چربی و روغن را کاهش دهید .

حداقل ۲ بار در هفته ماهی بخورید زیرا اسیدهای چرب مفید آن خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

از مصرف زیاد و بی رویه شیرینی های خامه دار که مقدار زیادی چربی دارند اجتناب کنید.

کباب کوبیده، کله پاچه، مغز، دل و قلوه هم حاوی مقدار زیادی چربی هستند در مصرف آنها اعتدال را رعایت کنید.

حتما از گوشت بدون چربی استفاده کنید و پوست مرغ را که حاوی چربی زیادی است قبل از مصرف جدا کنید.

پنیر خامه ای، سرشیر و خامه حاوی مقدار زیادی چربی است . مصرف آن ها را بسیار محدود کنید .

برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون، به جای روغن حیوانی و چربیهای جامد و نیمه جامد، از روغنهای مایع مانند زیتون، کنجد، کلزا، ذرت، آفتابگردان و سویا استفاده کنید .

مصرف زیاد مواد غذایی پر چرب، (چربی های حیوانی) گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب (، در بزرگ شدن پروستات) موثر است و خطر بروز سرطان پروستات را نیز افزایش می دهد .

با مصرف منابع غنی از امگا ۳ مانند مصرف (۳- ۲ وعده ماهی تازه) ماهی قزل آلا، آزاد، کپوردر هفته می توان از ابتلا به سرطان پیشگیری کرد .

مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها که مقدار زیادی چربی دارند راکاهش دهید

از غذاهای سرخ شده، گوشت های پر چرب، کیکها و کلوچه ها که چربی بالا دارند دوری کنید .

مصرف زرده تخم مرغ را به ۳ تا ۴ عدد در هفته محدود کنید . در مصرف سفیده تخم مرغ این محدودیت وجود ندارد . مصرف امعا و احشا) مانند دل، جگر و قلوه (که حاوی مقدار زیادی چربی هستند را محدود کنید .از روغن سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار با فاصله زمانی کوتاه می توان استفاده کرد . روغن هسته انگور به دلیل پایین بودن مقاومت در برابر اکسیداسیون برای سرخ کردن مناسب نیست و به همین دلیل بهتر است برای مصرفی، مثل سالاد، استفاده شود . روغن زیتون تصفیه شده برای سرخ کردن، به شرط آن که حرارت اجاق کم و زمان سرخ کردن کوتاه باشد، قابل استفاده است .

مواد لبنی

مطالعات ثابت کرده اند از آن جایی که شیر و لبنیات علاوه بر کلسیم ، دارای دو عنصر مهم دیگر یعنی پتاسیم و منیزیم می باشند، مصرف آنها اثرات بسیار مطلوبی بر فشار خون به جای می گذارد. به علاوه مصرف چربی موجود در شیر و فرآورده های آن نیز منجر به افزایش چربی خون و به دنبال آن افزایش وزن نمی شود. مصرف شیر و فرآورده های آن در سنین نوجوانی و جوانی مانع از ابتلا به افزایش فشار خون در سنین بالاتر می شود.

مواد قندی

مصرف قند و شکر و مواد شیرین با افزایش کالری دریافتی موجب اضافه وزن و چاقی می شود که خود یکی از عوامل زمینه ساز افزایش فشار خون می باشد.

لذا توصیه می شود به طور روزانه حداکثر ۵ درصد از انرژی مورد نیاز بدن را این گروه غذایی تامین کند یعنی کمتر از ۶ قاشق چایخوری یا ۲۵ گرم روزانه . این مقدار شامل قند پنهان در مواد خوراکی مثل عسل، مربا،بستنی، نوشابه و آب میوه، شیرینی و شکلات هم می شود .

منابع پنهان قند در مواد غذایی شامل انواع سس ها، قهوه های فوری، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی،کمپوت ها، انواع شیرینی، شکلات و دسر های آماده وجود دارند.

مصرف میوه ها و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات جزء مهمی از یک رژیم غذایی سالم هستند، که مصرف روزانه و به مقدار کافی این مواد نقش مهمی در پیشگیری یا کاهش برخی بیماری‌ها به‌ویژه پر فشاری خون دارد. افرادی که روزانه دو یا سه عدد میوه سبز و زرد رنگ مصرف می‌کنند، به مراتب سالم‌تر از دیگران هستند .

در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات که ازمنابع پتاسیم هستند، زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه،موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند.

میوه ها و سبزیجات از قبیل موز، پرتقال، گوجه‌فرنگی، نخودفرنگی و کشمش ، پیاز، سیر، شنبلیله و تره فرنگی دارای ویتامین‌های اساسی مانند ویتامین C، ویتامین A و... و ترکیبات آنتی اکسیدانی و انواع فیبرهستند، که می توانند به کنترل و پیشگیری از عارضه‌ی پر فشاری خون در افراد کمک کنند.

۱۲ پیام کلیدی راهنمای تغذیه غذایی

۱-فراموش نکنید خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، قلبی عروقی و انواع سرطان ها در افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند بیشتر می باشد .

۲- در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی ها زیاده روی نکنید.

۳-بین مقدار مصرف غذا و فعالیت بدنی تعادل برقرار کنید تا از افزایش وزن جلوگیری شود.

۴-پرخوری نکنید.

۵- برای افزایش فعالیت بدنی :

الف- بیشتر از پله استفاده کنید

ب- خودرو خود را دورتر از محل کار پارک کنید .

ج- یک رشته ورزشی را هر چند ساده در زندگی روزانه خود قرار دهید.

د- زمان نشستن به خصوص نشستن جلوی تلویزیون، رایانه، میز کار و ... را کم کنید.

۶- برای پخت غذا فقط از روغن های مایع و به مقدار کم مصرف کنید. برای پخت غذا و درسالاد بهتراست از روغن زیتون استفاده کنید.

۷- در برنامه غذایی خود از انواع گوشت، ترجیحاً ماهی و مرغ بدون پوست و نیز تخم مرغ مصرف کنید.

۸ - مصرف قند، شکر، انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین و نوشابه ها، را کم کنید.

۹ - برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سر سفره برروی غذا نمک نپاشید.

۱۰ -در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید.

۱۱ - نان و غلات بهتر است از انواع کامل و سبوس دار استفاده شود.

۱۲ -برای آماده سازی وپختن درست غذا در منزل بترتیب زیر عمل کنید:

الف : نگه داشتن مواد غذایی پرخطر در یخچال.

مواد غذایی پرخطرعبارتند:

* گوشت ، مرغ ، ماهی
* تخم مرغ و سایر موادغذایی غنی از پروتئین
* فراورده های شیری، سبزیجات، لوبیا ، برنج و پاستای پخته شده
* سس ها و غذاهای مایع، مثل آبگوشت

ب : پختن: آماده سازی و پختن مواد غذایی باروش آب پز کردن، سرخ کردن، بخار پز کردن، تنوری کردن بویژه مواد غذایی حیوانی همچون گوشت تکه، چرخ کرده، و غیره ....