



حمية داش

لمصابى ارتفاع ضغط الدم

DASH Diet

إعداد

أ.م.د. غنى عبد الناصر على
أستاذ مساعد بقسم التمريض الباطنى والجراحى
كلية التمريض - جامعة سوهاج

أ.م.د. آمنة يحيى سعد عيد
أستاذ مساعد بقسم التمريض الباطنى والجراحى
كلية التمريض - جامعة الإسكندرية

داش دايت: DASH Diet

وتعرف هذه الحمية بأنها نظام غذائي متوازن تم إنشاؤها بمساعدة المعهد الوطني للقلب والرئة والدم، وتهدف هذه الحمية إلى منع ارتفاع ضغط الدم مع فقدان الوزن



هل حمية داش سهلة الاتباع؟

على الرغم من أن قواعد حمية داش ليست معقدة، إلا أن الالتزام بتعليماتها يحتاج إلى الكثير من الصبر . وذلك يعود إلى أن هذه الحمية توجب الاستغناء عن الكثير من الحلويات وغيرها من المواد الغذائية المفضلة

تناول المزيد من الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم.



- تقليل تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والكوليسترول
- تناول المزيد من الحبوب الكاملة والأسماك والدواجن والمكسرات.
- الحد من الصوديوم والحلويات والمشروبات السكرية، فضلا عن اللحوم الحمراء.
- التخفيض من تناول الملح إلى ثلثي ملعقة شاي صغيرة.



مقررات حمية داش

٥-٤ حصص من الخضروات

٥-٤ حصص من الفواكه

٣-٢ حصص حليب قليل الدسم

٨-٧ حصص من مجموعة الحبوب

حصتين او اقل من اللحوم والدجاج

والسمك

٥ حصص من البقوليات او اقل في الاسبوع

٣-٢ حصص من الزيوت والدهون يوميا.



أهمية كل مجموعة غذائية لخطة الداش (Dash)	أمثلة وملاحظات	حجم الحصاة	الحصص اليومية	المجموعة الغذائية
مصدر أساسي للطاقة والألياف	خبز كامل النخالة ، جريش ، مرقوق ، رز ، مكرونة ، فشار ، خبز ، شابورة ، بسكويت	- شريحة من الخبز - كوب من حبوب الفطور - نصف كوب من الرز ، المكرونة ، أو القمح	8-7	الحبوب
مصدر غني بالبوتاسيوم ، المغنيسيوم والألياف	طماطم ، بطاطس ، جزر ، بازلاء ، قرع ، كوسية ، سبانخ ، فاصولياء ، أرضي شوكي	- كوب خسروات ورقية نينة - نصف كوب خسروات مطبوخة - 180 مل عصير خسروات	5-4	الخسروات
مصدر مهم للبوتاسيوم ، المغنيسيوم والألياف	مشمش ، موز ، تمر ، عنب ، برتقال ، غريب فروت ، منجا ، بطيخ ، خوخ ، أناناس ، زبيب ، فراولة	- 180 مل عصير الفاكهة - فاكهة متوسطة - ربع كوب فاكهة مجففة - نصف كوب فاكهة طازجة ، مجمدة ، أو معبأة	5-4	الفواكه
مصدر أساسي للكالسيوم والبروتين	حليب ، لبن ، زبادي عادي أو مجمد ، جبن منزوع الدسم أو قليل الدسم	- 240 مل حليب - كوب زبادي - 45 غم جبن	3-2	الألبان منزوعة الدسم وقليلة الدسم
أهمية كل مجموعة غذائية لخطة الداش (Dash)	أمثلة وملاحظات	حجم الحصاة	الحصص اليومية	المجموعة الغذائية

مصدر غني بالبروتين والمغنيسيوم	اختر اللحم الخالي من الدسم ولا تقلي اللحوم	90 غم لحوم ، دواجن أو أسماك	2 أو أقل	اللحوم ، الدواجن والأسماك
مصدر غني بالطاقة ، المغنيسيوم ، البوتاسيوم ، البروتين والألياف.	لوز ، مكسرات مخلوطة ، فستق ، فول سوداني ، جوز ، بذور دوار الشمس ، فاصوليا جافة ، فول ، عدس ، بازلاء جافة	- ثلث كوب أو أوقية ونصف مكسرات - ملعقة طعام أو نصف أوقية من البذور - نصف كوب بقول جافة مطبوخة	4-5 في الأسبوع ع	المكسرات البذور والبقول المجففة
يجب اختيار أطعمة قليلة الدسم دائماً	مارجرين لين ، مايونيز قليل الدسم ، متبل سلطة قليل الدسم ، زيوت نباتية مثل : الزيتون ، الذرة ، الكانولا والسافلاور	- ملعقة شاي مارجرين لين - ملعقة طعام مايونيز قليل الدسم - ملعقة طعام متبل سلطة قليل الدسم - ملعقة شاي زيت نباتي	2-3	الزيوت والدهون
الحلويات يجب أن تكون قليلة الدسم	شراب القيقب ، سكر ، مربى ، جيلاتين بنكهة الفواكه ، الأيسكريم ، الشربات ، الحلويات	- ملعقة طعام سكر أو مربى	5 في الأسبوع ع	الحلويات

الإرشادات الغذائية:



- الابتعاد عن الأغذية الغنية ملح الطعام مثل المخللات والاجبان المملحة والمعلبات والأغذية الغنية بالصوديوم
- استعمال الليمون او البهارات بدل من الملح لجعل الطعام مستساغا



- البطاقة الغذائية توضح كمية الصوديوم بالمنتج لذلك من المهم لمرضى الضغط قراءة البطاقة الغذائية



- الإقلال من تناول المنبهات كالكهوه والشاي والتدخين



- الإقلال من تناول الدهون التي تتسبب في زيادة مخاطر أمراض القلب، وزيادة في وزن الجسم وحدوث السمنة مما يرفع ضغط الدم.



Rjeem Magazine RJEEM.COM
Rjeem Magazine RJEEM.COM



الأغذية المناسبة لمرضى ضغط الدم



الثوم والبصل

إن الإكثار من تناول الثوم و البصل يومياً يساعد على التقليل من ضغط الدم بنسبة جيدة

الكرفس

من المعروف أن ارتفاع ضغط الدم ينجم عادة عن تقلص الألياف العضلية في جدار الشريان بفعل بعض الهرمونات مثل هرمون الأدرينالين و هرمون النورأدرينالين أو هرمون الكورتيزول التي تسمى بهرمونات الشدة لأنها ترتفع أثناء حالات الشدة و الضغوط النفسية التي تواجه الإنسان، ومن تأثيرات مادة الكرفس أنها تقوم بإنقاص مستوى هذه الهرمونات مما يؤدي الى نقص تقلص الشرايين وبالتالي انخفاض في الضغط.



الكرديه

أكدت دراسات علمية أن مشروب الكركديه ينشط عضلة القلب ويفيد في خفض ضغط الدم كونه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C.



الشاي الأخضر

شرب الشاي الأخضر يومياً و بانتظام يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع كون مادة " كاتيشين " الموجودة في الشاي الأخضر تعمل على خفض معدل إفراز مادة انجيوتنسين - ٢ التي تلعب دوراً في الإصابة بضغط الدم المرتفع





الاسماك

لأسماك و خاصة سمك المكريل و زيت السمك أثر فعال على إنقاص الضغط كون السمك يحتوي على نوع دهون خاص يسمى (Omega-3 Fatty Acid) الذي له قدرة فعالة على التحكم في ضغط الدم.



زيت الزيتون و زيت السمسم

لزيت الزيتون قدرة فعالة على إنقاص الضغط، وتشير التجارب الى ان تناول ٣ ملاعق زيت زيتون يومياً تقلل من الضغط الانقباضي بمعدل ٩ وحدات



ملم زئبقي، وتقلل من الضغط الانبساطي بمعدل ٦ وحدات ملم زئبقي كما يساعد تناول زيت السمسم يومياً الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم على الوصول الى ضغط دم طبيعي.



. البنجر غني بالطاقة والسكر، وفي الوقت نفسه،

السعرات الحرارية قليلة. الشمندر يريح النفسية، وذلك لاحتوائه على البيتين، وهي نفس المادة التي يتم استخدامها في علاجات معينة للاكتئاب. كما وأنه يحتوي على مادة تجلب شعوراً مريحاً للعقل على غرار الشوكولاتة.

فقد وجدت دراسات عديدة أن شرب كوب من عصير الشمندر يومياً يساعد على خفض ضغط الدم



المحافظة على الوزن المثالي

أظهرت الدراسات على أن هناك علاقة وثيقة بين ضغط الدم المرتفع والوزن الزائد، وقد قدر أن احتمالية الإصابة بارتفاع الضغط تزيد ٤٠ مرة عند الشخص المصاب بزيادة وزن وسمنة، فتقليل الوزن يصاحبه خفض في الضغط مع مراعاة تناول الغذاء

ممارسة الرياضة



وبخاصة رياضة المشي والسباحة لأنها تساعد في تخفيض الوزن وبالتالي تخفيض نسبة ضغط الدم، وتشير العديد من الأبحاث بأن زيادة معتدلة في النشاط الجسدي لدى الأشخاص الذين تعودوا على الخمول والذين يعانون من ضغط دم مرتفع من شأنها ان تؤدي الى خفض واضح في معدل الضغط لديهم.

تغيير نمط الحياة

بالإبتعاد قدر الإمكان عن أسباب التوتر والقلق والضغط النفسي ومحاولة عمل تمارين الاسترخاء، التأمل، والتمارين السلوكية



العلاج بالأدوية

إن العلاج بالأدوية لا يشفي المرض ولكنه يسيطر عليه ويقلل من حدوث مضاعفات جانبية أخرى مع مراعاة عدم إيقاف الدواء دون استشارة الطبيب حتى لو أصبح معدل ضغط الدم عادياً.