

DASH

حمية فرط ضغط الدم الغذائية



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

الخطوة الأولى لصحة عائلتك
The First Step to your Family's Health

Follow Us: [@PHCCqatar](https://twitter.com/PHCCqatar) [phccqatar](https://facebook.com/phccqatar) [phccqatar](https://instagram.com/phccqatar) [phccqatar](https://youtube.com/phccqatar)

داش دايت

نصائح لتقليل الصوديوم

- غسل الأطعمة المعلبة مثل التونة والفاصوليا لإزالة بعض الصوديوم.
- طبخ الأرز والمعكرونة والحبوب الساخنة بدون ملح.
- الاقلال من تناول الأرز والمعكرونة والحبوب سريعة التحضير أو المنكهة، والتي عادةً ما تحتوي على ملح مضاف.
- الاقلال من وجبات العشاء المجمدة والأطباق المختلفة مثل البيتزا والخلطات المعبأة والشوربات المعلبة أو المرق والمعكرونة وتوابل السلطة، والتي غالباً ما تحتوي على الكثير من الصوديوم.
- إعداد وتناول المزيد من الأطعمة في المنزل، حيث يمكن التحكم في كمية الصوديوم المضافة.
- عزز النكهة بالأعشاب والتوابل والليمون والخل أو خلطات التوابل الخالية من الملح بدلاً من الملح أو التوابل المالحة مثل صلصة الصويا أو خلطات التوابل أو خلطات الحساء.
- البدء بتخفيف الملح والاتجاه نحو بدائل صحية.
- اختيار الفاكهة أو الخضار بدلاً من الوجبات الخفيفة المالحة أو رقائق البطاطس أو البطاطس المقلية.
- إزالة زجاجة الملح من على الطاولة.
- اختيار الخضروات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة (قليلة الصوديوم أو الخالية من الملح).
- اختيار الدواجن والأسماك واللحوم الخالية من الجلد الطازجة أو المجمدة بدلاً من تلك المتبلّة أو المعلبة أو المدخنة أو المملحة أو المعالجة.
- التحقق من ملصقات التغذية لمقارنة مستويات الصوديوم في الأطعمة.
- اختيار الأطعمة منخفضة الصوديوم أو خالية من الملح.
- الحد من الأطعمة المعالجة والأطعمة المعبأة في محلول ملحي (مثل المخللات والخضروات المخللة والزيتون ومخلل الملفوف)؛ والتوابل (مثل الخردل والكاتشب وصلصة الباركيو).
- الاقلال حتى من الإصدارات منخفضة الصوديوم من صلصة الصويا وصلصة الترياكي.



توصي هذه الخطة بما يلي:

يعد مرض ارتفاع ضغط الدم أحد أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً في عصرنا الحالي. ضغط الدم غير المنتظم يمكن أن يؤدي إلى أمراض أخرى من أهمها أمراض القلب والشرابيين.



Normal

Less Than
120
Less Than
80

Elevated

120
To
129
Less Than
80

High

130
To
89

توصي هذه الخطة بما يلي:

- تناول الحبوب الكاملة، والفواكه، والخضراوات.
- استهلاك منتجات الالبان قليلة او خالية الدسم، الأسماك والدواجن والبقوليات و تناول كمية صغيرة من المكسرات والبذور في الأسبوع.
- الاقلال من الحلوى والمشروبات المحلاة.
- تجنب الدهون المشبعة، والدهون المتحولة والدهون الكلية (كاللحوم الدسمة ومنتجات الالبان كاملة الدسم)
- المحافظة على استهلاك الصوديوم لأقل من ٠.٢٢ ملغم يوميًا.

إرشادات غذائية لمرضى ارتفاع ضغط الدم

- اتباع حمية غذائية خاصة كحمية داش.
- الحرص على قراءة المعلومات الغذائية المكتوبة على المنتج.
- ممارسة نشاط بدني معتدل على مدار أيام الأسبوع.
- المحافظة على وزن صحي.
- تجنب الكحول.
- تجنب التدخين.
- الابتعاد عن التوتر والضغط النفسي.
- المحافظة على تناول الأدوية الموصوفة لك بانتظام.



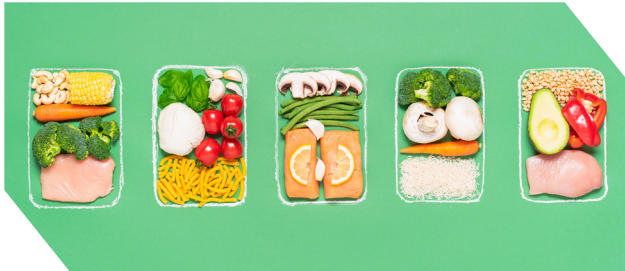
داش دايت

عدد حصص الطعام حسب
مستوى السعرات الحرارية

داش دايت

نصائح لتقليل الصوديوم

2,000 CAL	1,800 CAL	1,600 CAL	1,400 CAL	1,200 CAL	المجموعة الغذائية
6-8	6	6	5-6	4-5	الحبوب
4-5	4-5	3-4	3-4	3-4	الخضار
4-5	4-5	4	4	3-4	الفواكه
2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	الحليب ومنتجاته والدسم
6 او اقل	6 او اقل	3-4 او اقل	3-4 او اقل	3 او اقل	اللحوم منزوعة الدسم والدواجن والأسماك
4-5 في الاسبوع	4-5 في الاسبوع	4 في الاسبوع	3 في الاسبوع	3 في الاسبوع	الفواكه
2-3	2-3	2	1	1	الفواكه
5 او اقل في الاسبوع	5 او اقل في الاسبوع	3 او اقل في الاسبوع	3 او اقل في الاسبوع	3 او اقل في الاسبوع	الفواكه
2,300 mg/day	2,300 mg/day	2,300 mg/day	2,300 mg/day	2,300 mg/day	الفواكه



عند الخروج

- الطلب بتحضير الأطعمة بدون إضافة ملح أو غلوتامات أحادية الصوديوم، وهي شائعة الاستخدام في الأطعمة الآسيوية.
- تجنب اختيار عناصر القائمة التي تحتوي على مكونات مالحة مثل المخللات والزيتون والجبن.
- تجنب اختيار عناصر القائمة التي تشمل الأطعمة المخلاة أو المعالجة أو المدخنة أو المصنوعة من صلصة الصويا أو المرق.
- اختار الفاكهة أو الخضار كطبق جانبي، بدلاً من البطاطس المقلية أو الرقائق.

عند الطبخ

- لا تضيف الملح عند طهي الأرز والمعكرونة والحبوب الساخنة.
- عزز النكهة بخلطات التوابل الخالية من الملح، أو الأعشاب والتوابل الطازجة أو المجففة، أو عصير الليمون الطازج أو الليمون الحامض.
- غسل الأطعمة المعلبة أو الأطعمة المنقوعة في محلول ملحي قبل استخدامها لإزالة الصوديوم.
- استخدم القليل من ملح الطعام عند التحضير.

عند التسوق

- اقرأ ملصقات الأطعمة واختر العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الصوديوم والملح، خاصة الأطعمة الجاهزة والتوابل.
- اختار الدواجن والأسماك واللحوم الخالية من الدهون الطازجة بدلاً من الأطعمة المعالجة.
- اختار الفواكه والخضروات الطازجة أو المجمدة مقابل الفواكه والخضروات المعلبة.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على ملح مضاف، مثل المخللات والخضروات المخلاة والزيتون ومخلل الملفوف.
- تجنب الأرز والمعكرونة الغورية أو المنكهة.

داش دايت

عدد حصص الطعام حسب
مستوى السعرات الحرارية

داش دايت

المخطط اليومي للنظام الغذائي

أهمية كل مجموعة غذائية في خطة تناول الطعام بنظام داش	مقدار الحصص الواحدة	الاحتياجات اليومية من الحصص	المجموعة الغذائية
يحتوي نظام داش على ٢٧٪ من السعرات الحرارية على شكل دهون، بما في ذلك الدهون الموجودة في الأطعمة أو المضافة إليها	معلقة شاي زيت نباتي	٢-٣	الدهون والزيوت
يجب أن تكون الطوبقات قليلة الدسم	-معلقة طعام سكر - ١ معلقة طعام مربي - ١/٢ كوب شربات أو جلي أو عصير صناعي	٥ أو أقل في الأسبوع	الطوبقات والسكر لمضاف

أهمية كل مجموعة غذائية في خطة تناول الطعام بنظام داش	مقدار الحصص الواحدة	الاحتياجات اليومية من الحصص	المجموعة الغذائية
مصدر رئيسي للطاقة والألياف	- شريحة خبز توست. ٣٠-٤٠ غم حبوب مثل رقائق الذرة. - ١/٢ كوب مطبوخ من الأرز أو المعكرونة والحبوب.	٦-٨	الحبوب
مصدر رئيسي للبروتين والمغنيسيوم والألياف	- كوب خضار طازجة. - ١/٢ كوب خضار مطبوخة.	٤-٥	الخضار
مصدر رئيسي للبروتين والمغنيسيوم والألياف	- حبة فواكه متوسطة الحجم. - ١/٤ كوب فواكه مجففة. - ١/٢ كوب فواكه طازجة أو مجمدة أو معلبة.	٤-٥	الفواكه
مصدر رئيسي للكالسيوم والبروتين	كوب حليب أو زبادي.	٣-٢	الحليب ومنتجاته قليل او منزوع الدسم
مصدر رئيسي للمغنيسيوم والبروتين	- ٣٠-٤٠ غم لحم أو دواجن أو أسماك مطبوخة. - بيضه.	٦-٤	اللحوم منزوعة الدسم والدواجن والأسماك
مصادر غنية بالطاقة والمغنيسيوم والبروتين والألياف	٢ معلقة طعام زبدة الفول السوداني. - ٢ معلقة طعام من البذور. - ١/٢ كوب من البقوليات	٤-٥ في الأسبوع	المكسرات والبذور والبقوليات

داش دايت

تحقق من الملصقات الغذائية

معنى الجملة	المصطلحات
أقل من ٥ ميليغرام في الحصص الواحدة	الصوديوم
أقل من ٣٥ مليجرام في الحصص الواحدة	قليل الصوديوم جدا
أقل من ١٤٠ مليجرام في الحصص الواحدة	قليل الصوديوم
أقل بنسبة ٢٥% صوديوم مقارنة بالمنتج الأصلي	منخفض الصوديوم
أقل بنسبة ٥٠% صوديوم مقارنة بالمنتج الأصلي	خفيف في الصوديوم أو مملح قليلا
لم تتم إضافة الملح أثناء عملية التصنيع غير خالي من الصوديوم	غير مملح

