



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی تهران

مصرف چه غذاهایی در بیماری پرفشاری خون باید محدود شود؟

- کلیه غذاهای نمک دار
- ماهی دودی و یا کنسرو شده (مانند تن ماهی)
- کلیه مواد غذای کنسرو شده حاوی نمک
- دوغ های آماده (اغلب شور هستند)
- پنیرهای شور، ماست چکیده شور
- انواع سس ها (مایونز، سس سالاد و ...)
- انواع عصاره های طعم دهنده غذا آماده (عصاره گوشت، مرغ و ...)
- آجیل شور، تخمه و ...
- سوسیس، همبرگر آماده، ژامبون و ...
- انواع فست فود ها
- چیپس و پفک
- شور ترشی، خیارشور و زیتون پرورده