

## توصیه های بهداشتی برای کنترل فشار خون و مرض قند (دیابت)

چاقی، دخانیات، کم تحرکی و رژیم غذایی نامناسب از عوامل خطر مهم در ایجاد فشار خون بالا و دیابت هستند.

### باید برای کنترل یا حذف این عوامل نکات ضروری زیر را رعایت نمود:

- در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزش وزن خود را به حد مطلوب برسانید.
- حداقل هفته ای سه بار به مدت نیم ساعت ورزش کنید (حرکات نرمشی، پیاده روی سریع، شنا، دوچرخه سواری و کوه پیمایی جزء مناسبترین فعالیت های بدنی هستند).
- مصرف غذاهای زیر را به حداقل برسانید چون دارای نمک زیادی هستند: تنقلات (مثل، چیپس، آجیل شور، بیسکویت های نمکی)، غذاهای کنسروی (مثل سوپ آماده، ماهی و سبزیجات کنسرو شده با نمک)، سسها (مثل سس مایونز و گوجه فرنگی)، گوشتهای فرآوری شده (مثل سوسیس، کالباس، ماهی دودی)، پنیرها (جز پنیر کم نمک) و نوشابه های معمولی و بعضی از نان ها و غلات پر نمک.
- مواد نشاسته ای (برنج، نان، ماکارونی، سیب زمینی) در حد متعادل مصرف کنید.
- از مواد غذایی فیبردار (الیاف گیاهی) مانند سبزی، میوه ها، نان سبوس دار، حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنید.
- برای طعم غذا به جای نمک می توانید از سبزی های خشک، آبلیمو، آبغوره و سایر ادویه ها استفاده کنید.
- حتی الامکان غذاها را به صورت آب پز، بخارپز، یا کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید.
- مصرف مواد غذایی چرب مانند: لبنیات پر چربی (پنیر، شیر، ماست چرب و خامه)، کره، دنبه، روغن حیوانی، مغز، کله و پاچه، جگر، دل، قلوه، سیرابی و شیردان، سس سالاد، زرده تخم مرغ، مرغ با پوست، گوشت قرمز چرب (گاو، گوساله و یا گوسفند چرب) را به حداقل برسانید.
- مصرف قند و شکر و انواع شیرینی را به حداقل برسانید و مصرف میوه های شیرین را محدود کنید.



ورزش همگانی

