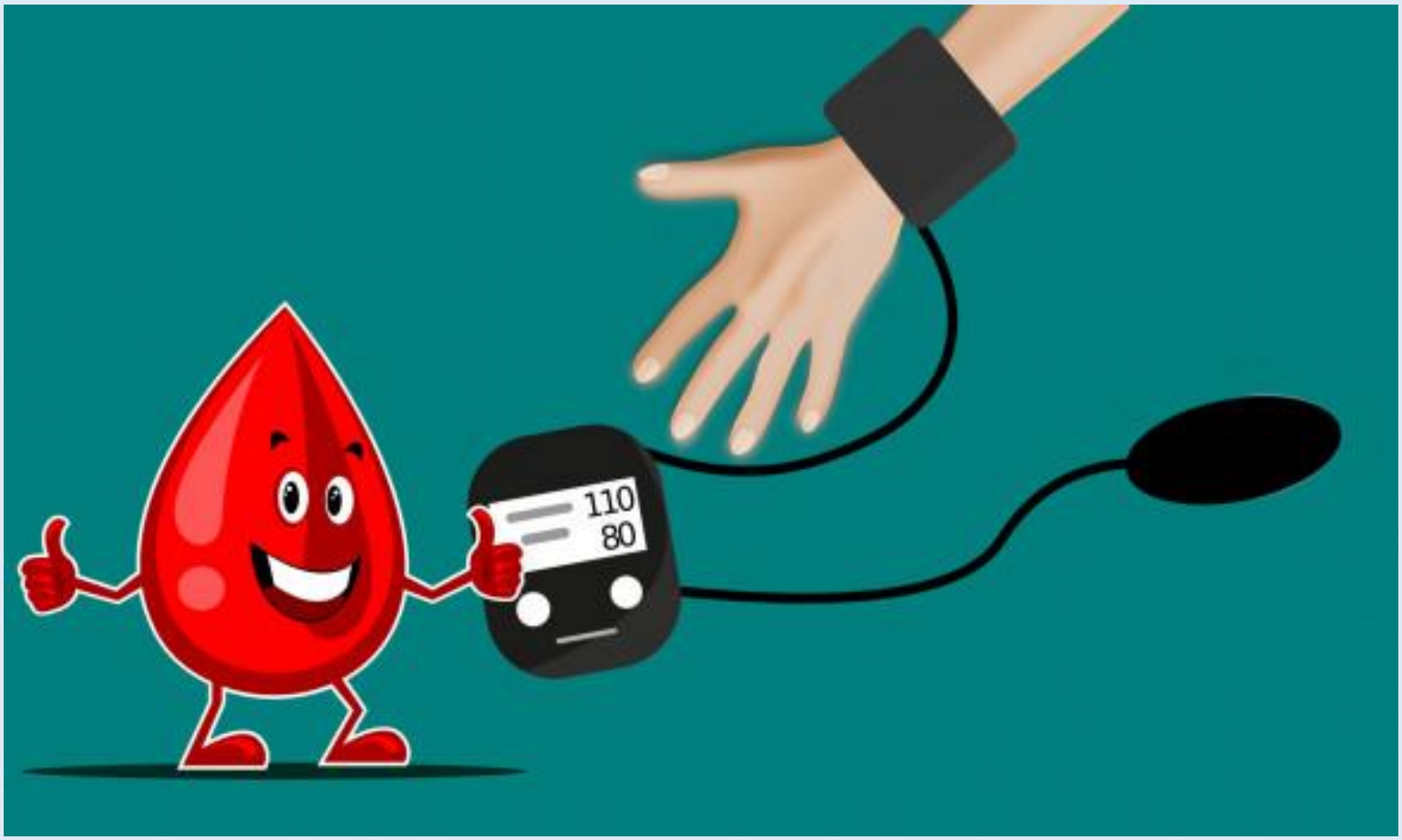
تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة
Asir Health Cluster of Bisha Zone



(النظام الغذائي لـ خفض ضغط الدم المرتفع (حمية داش))

تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة
Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖لماذا الحاجة لنظام غذائي لمرضى الضغط ؟

يعد اتباع نظام غذائي صحي أحد الطرق الأساسية التي تساعد مرضى الضغط على السيطرة على مستويات ضغط الدم ضمن المعدل الطبيعي، جنبًا إلى جنب مع العلاج الدوائي الموصوف من قبل الطبيب المختص، وتعد حمية داش أو داش دايت أحد أشهر الأنظمة الغذائية التي تساعد على التحكم في ضغط الدم.

❖الارشادات الضروري اتباعها لتحسين من ضغط الدم

- ✓ زيادة النشاط وممارسة الرياضة
- ✓ تخفيف الوزن
- ✓ الإقلاع عن التدخين
- ✓ البعد عن الضغط النفسي
- ✓ المتابعة مع الطبيب والألتزام بالأدوية
- ✓ اتباع حمية *داش*

✓

☒

-

تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖العناصر الغذائية اليومية بحمية داش

الدهون الكلية	%27	الصوديوم	1500ملغ
الدهون المشبعة	%6	البوتاسيوم	4700ملغ
البروتين	%18	الكاليسيوم	1250ملغ
الكربوهيدرات	%55	المغنيسيوم	500ملغ
الكوليسترول	150ملغ	الألياف	30غرام

❖الحصص اليومية الموصى بها

الحبوب الكاملة (6-8) حصص يوميا

الحصة = شريحة واحدة من الخبز أو الحبوب الجافة =30جم أو نص كوب 125ملل من الارز أو المكرونة المطهية

الدهون والزيوت (2-3) حصص يوميا

الحصة = ملعقة صغيرة واحدة(5مل) من زيت الزيتون

الخضروات (4-5) حصص يوميا

الحصة = كوب واحد (250مل) من الخس أو الخضروات الورقية أو نص كوب 125مل من الخضروات المقطعة أو المطهوة

الفاكهة (4-5) حصص يوميا

الحصة = ثمرة واحدة متوسطة الحجم

الألبان ومنتجاتها (2-3) حصص يوميا

الحصة = كوب واحد (250 مل) من اللبن أو نص كوب من الزبادي أو (45جم) من الجبن يفضل الألبان قليلة الدسم

اللحوم , الدواجن , الأسماك (لا تزيد عن 2 حصة يوميا)

الحصة = 3 أونصات (90جم) يفضل اللحوم قليلة الدسم وتناول الأسماك مرتين أسبوعيا

البقوليات , المكسرات , البذور (4-5) حصص أسبوعيا

الحصة = 1/3 كوب (75 مل) من المكسرات أو 2 ملعقة كبيرة (30مل) من البذور أو نص كوب (125مل) الفاصوليا أو البازلاء المطهوة

❖نماذج لوجبات داش

نموذج	الإفطار	الغداء	العشاء	وجبة خفيفة
1	2حصة خبز 2 ملعقة كبيرة زبدة الفول برتقال كوب حليب خالي الدسم	ربع دجاجة كوب فصوليا بيضاء كوب أرز كوب سلطة بملعقة زيت الزيتون حبة موز	نصف رغيف سمكة مشوية كوب عصير جوافة	كوب زبادي خالي الدسم قطعتين بسكويت القمح الكامل

❖نماذج لوجبات داش

نموذج	الإفطار	الغداء	العشاء	وجبة خفيفة
2	4 ملعقة فول مع ملعقة صغيرة زيت الزيتون مع ملعقة من أوراق البقدونس شرائح طماطم كوب لبن خالي الدسم حبة برتقالة	صدر دجاج كوب أرز كوب سلطة مع ملعقة زيت زيتون	سمكة مشوية نص كوب رز كوب سلطة حضراء	3 تمرات ثمرة جوافة

❖ للتنويه..

- النظام الغذائي الأمثل هو الذي يكون تحت إرشاد أخصائي التغذية العلاجية حتى لا يحدث خلل ونقص في المكونات الغذائية الضرورية للجسم وعند تنظيم الوجبات، ضع في الاعتبار الأمراض المصاحبة لك وحجم الجسم ومستوى النشاط وللمساعدة تواصل من خلال هذا التطبيق مع الأخصائي لتزويدك بنظامك الغذائي الدقيق حسب حالتك الصحية ...

أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي