

حمية للتحكم في ضغط الدم المرتفع:

(Dash)

(Dietary Approaches to Stop Hypertension)

الباب الثالث
خطة غذائية لخفض
ضغط الدم

(Dash)

2400)

6)

(

(Dash)

.(

كيف تبدأ باتباع الداش (Dash) ؟

(Dash)

!

(Dash)

اتباع حمية الداش (Dash) :

(Dash)

3

6

11

6

(Dash).

(Dash)

أهمية كل مجموعة غذائية لخطة الدايش (Dash)	أمثلة وملاحظات	حجم الحصاة	الحصص اليومية	المجموعة الغذائية
مصدر أساسي للطاقة والألياف	خبير كامل النخالة ، جريش ، مرقوق ، رز ، مكرونة ، فشار ، خبز ، شايورة ، بسكويت	- شريحة من الخبز - كوب من حبوب القطور - نصف كوب من الرز ، المكرونة ، أو القمح	8-7	الحبوب
مصدر غني بالبوتاسيوم ، المغنيسيوم والألياف	طماطم ، بطاطس ، جزر ، يازلأء ، قرع ، كوسسة ، 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 ، خووخ ، أناناس ، زبيب ، فراولة	- 180 مل عصير الفاكهة - فاكهة متوسطة - ربع كوب فاكهة مجففة - نصف كوب فاكهة طازجة ، مجمدة ، أو معلبة	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 الدايش (Dash)	أمثلة وملاحظات	حجم الحصاة	الحصص اليومية	المجموعة الغذائية

البداية:

(Dash)

عليك أن تغير بالتدريج.

•

•

•

•

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

عامل اللحم كطبق جانبي وليس الطبق الرئيسي

•

180

•

3 6

•

•

•

**استخدم الفاكهة والأطعمة قليلة الدسم كطويات
أو وجبات خفيفة.**

•

•

3

•

B

أسبوع مع حمية داش (Dash):

:

ملحوظات في تناول الغذاء على طريقة داش
(Dash):

=====

==

==

127

=====

2000

. (Dash)

.

.

=====

=====