



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# حمية ارتفاع ضغط الدم High Blood Pressure Diet



## ما هي حمية ارتفاع ضغط الدم ؟

ينصح لمرضى ضغط الدم بحمية قليلة الصوديوم، وتبنى على الحد من كميات الصوديوم في الطعام والشراب المتناول .  
يجب الحرص على الحد من كمية الصوديوم المتناولة للمصابين بارتفاع ضغط الدم لـ ١٥٠٠ - ٢٤٠٠ مليجرام، حتى في حين تناول أدويه الضغط.



# نصائح غذائية لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

## 1 - احرص على تناول الأطعمة الطازجة بدلا من الأطعمة

### المصنعة.

- حاول التقليل من تناول الاجبان المصنعة.
- احرص على الحد من تناول الصلصات كالخردل والكاتشب.
- اختيار الأغذية الطازجة، أو المجمدة فهي تحتوي على نسبة اقل من الصوديوم.
- الاعتدال في تناول الأغذية المدخنة والمملحة، والأغذية المحفوظة بالماء الملحي (كالمخللات والزيتون).
- قم بغسل الأغذية المعلبة (كالتونا وبعض البقوليات) للتقليل من كميات الصوديوم المضافة لها أثناء التصنيع.

## نصائح غذائية لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

### 2 - حاول التقليل من كميات الملح المتناول مع الطعام، او المضاف اثناء الطبخ.

- عند طبخ الأرز والمكرونه والحبوب احرص على طبخها مع كميات معتدلة من الملح (معلقة شاي واحده تحتوي على ٢٣ . . مليجرام صوديوم).

- استخدام بهارات بديلة للملح بكميات معتدلة عند الطبخ، مثل:

القرفة 	الرنجيبيل 	الخردل 	الفلفل الأسود 	أوراق الغار 
الثوم 	خل البلسمك 	كمون 	اوريجانو 	القرنفل 
اليانسون 	التعناع 	بصل أخضر 	جوزة الطيب 	ريحان 
الثوم المعمر 	الكاري 	أكليل الجبل 	الشبث 	البصل 
	هيل مطحون 	بقادونس جاف 	ميرامية 	كزبرة جافه 

## نصائح غذائية لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

### 3 - تسوق بذكاء.

- احرص ان تكون اختياراتك على المنتجات " منزوعة الملح " او " منزوعة الصوديوم " او " قليلة الصوديوم "
- احذر من الانخداع في المنتجات " الغير مملحه " او " غير مضاف لها ملح " ، قد تحتوي على كميات عالية من الصوديوم.



## نصائح غذائية لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

### 4 - اقرء البطاقة الغذائية للمنتج:

احرص على قرائه البطاقة الغذائية للحصه الواحدة لمقارنه  
محتوى الصوديوم بالميلجرام او بالنسبة المئوية اليومية.

#### ▪ كم هي كمية الصوديوم المرتفعة؟

**مرتفع الصوديوم:** الأطعمة

تحتوي على ٢٠ نسبه مئوية  
يومية من الصوديوم للحصه  
الواحدة.

(٣٠٠ جرام او أكثر)

#### Nutrition Facts

Serving Size (120g)

Amount Per Serving

Calories 320 Calories from Fat 90

% Daily Values\*

Total Fat 15g 23%

Saturated Fat 5g 25%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 900mg 38%

Total Carbohydrate 45g 15%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 3g

Protein 12g 24%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**معتدل الصوديوم:** الأطعمة

تحتوي على اقل من ٢٠ نسبه  
مئوية يومية من الصوديوم  
للحصه الواحدة.

(١٥٠ جرام او اقل).

#### Nutrition Facts

Serving Size (120g)

Amount Per Serving

Calories 280 Calories from Fat 35

% Daily Values\*

Total Fat 4g 6%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 430mg 18%

Total Carbohydrate 47g 16%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 5g

Protein 11g 22%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

## نصائح غذائية تخص استهلاك الدهون:

تناول أنواع مناسبة من الدهون الصحية وتجنب الدهون غير الصحية كالدهون غير المشبعة والدهون المتحولة للحد من تراكمها في الأوعية الدموية. هذا يقلل من مخاطر السكتة الدماغية أو النوبات القلبية.

- امثلة على الدهون المشبعة:** الدهون الحيوانية – الزبدة - زيت جوز الهند – القشدة (الكريمة) – وغيرها من منتجات الالبان كاملة الدسم.
- امثلة على الدهون المتحولة:** الزيوت المهدرجة.



## نصائح غذائية تخص ممارسة الرياضة:

احرص على ممارسه النشاط البدني لمدة ٣-٤ مرات في الأسبوع لمدة . ٤ دقيقة في كل مره، وتشمل النشاط البدني المعتدل إلى كثيف الشده.









المصادر والمراجع:

- Academy of Nutrition and Dietetics , nutrition care manual  
2021 – 2022
- جميع الصور المستخدمة من موقع Freepik

الإعداد والتدقيق:

تم إعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين التغذية العلاجية  
. بمستشفى الملك فهد الجامعي

**قسم التغذية العلاجية**  
**وحدة التوعية الصحية**  
**IAU-22-123**



**جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل**  
**IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY**

**مستشفى الملك فهد الجامعي**  
**King Fahad Hospital The University**