



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

كل ما تحتاج معرفته عن

التغذية وضغط الدم

للإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال 182 6666 داخلي 2120



ضغط الدم

يعرف مرض ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت لأنه لا يوجد له أعراض واضحة تلاحظ على المريض لتشخيصه ومع ذلك فإن معظم الحالات لهذا المرض يمكن علاجها باتباع حمية غذائية مناسبة



نصائح وإرشادات لمرضى ضغط الدم:

- عدم استعمال ملح الطعام اثناء وبعد الطهي - تجنب الأطعمة المحضرة بإضافة الملح مثل (البسكويت المالح، الشيبس)
- تناول الحليب والالبان والأجبان خالية الدسم بدلا من كاملة الدسم
- الإبتعاد عن تناول الزبدة، القشطة، السمن، البوظة والجبنه البيضاء والمالحة
- عدم تناول الكاتشب، المخللات، الزيتون، الخردل، الصويا صوص، رب الطماطم والمايونيز
- تجنب اللحوم والأطعمة المجمدة والمعلبة بمحلول ملحي
- التقليل من تناول الحلويات والمأكولات التي تحتوي على باكينجباودر، بايكربوناتالصوديوم، والملح(كلورا الصوديوم)
- التقليل من تناول القهوة والنسكافية والكاكاو والشاي والإستعاضة عنها بالأعشاب باستثناء عرق السوس والميرمية
- تجنب تناول المكسرات والمشروبات الغازية
- عدم تناول اللحوم المعلبة (السنيرة والنقانق) والأحشاء الداخلية مثل (الكلية والمخ ..)
- مراقبة الوزن وتخفيفه في حال زيادته حيث أن انقاص الوزن بنسبة 10% يعمل على خفض ضغط الدم حوالي 7 - 8 ملم زئبق
- التقليل من التوتر حيث أنه يساعد على ارتفاع ضغط الدم
- ممارسة التمارين الرياضية غير المجهدة بشكل يومي
- الإبتعاد عن التدخين والكحول
- نزع الدهون عن اللحوم

تجنب تناول	يمكنك تناول
المعلبات	الخضراوات الورقية (الخس، السبانخ، الجرجير، البقلة، الخييزة)
جبنه الكوتيج	الخضراوات الغير ورقية (البروكلي، الفطر، الكوسى، القرع)
المخللات بأنواعها والزيتون	الطماطم، البطاطس والبطاطا الحلوة)
منتجات الألبان كاملة الدسم	الفواكه المجففة (المشمش، القراصيا، التين، التمر)
الوجبات السريعة، الأطعمة المقلية والمقرمشات	منقوع الكركديه البارد
اللحوم الباردة (المرتديلا، البيروني، السلامي، الهوت دوج)	الفواكه الطازجة (المشمش، الموز، البطيخ، البرتقال، الغريب فروت)
الدهون المشبعة (اللحوم الحمراء، عالية الدهون، الزبدة المرجرين، الشوكولاته)	الدهون المفيدة (الأسماك، الأ فوكادو، المكسرات النية، زيت الزيتون)



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

Everything you need to know about

BLOOD PRESSURE AND NUTRITION

For Appointment

Please call 1826666 Ext. 2120



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS



blood pressure

Blood Pressure is the silent killer because it does not have clear symptoms seen on the patient to be diagnosed. However, most cases of this disease can be treated by appropriate diet



Tips and guidance for blood pressure patients:

- Do not use table salt during or after cooking
- Avoid foods prepared by adding salt such as (salty biscuits, chips)
- Drink fat-free milk and cheese instead of full-fat
- Stay away from eating butter, cream, margarine, ice cream, white and salty cheese
- Do not eat ketchup, pickles, olives, mustard, soy sauce, tomato paste and mayonnaise.
- Avoid meat, frozen food, and canned food with saline solution
- Reduce eating of sweets and foods containing baking powder, sodium bicarbonate, and salt (sodium chloride)
- Reduce coffee, niscaffe, cocoa and tea and replace it with herbs, excluding licorice and sage
- Avoid eating salted nuts and soft drinks
- Do not eat canned meat (Mortadella and sausages) and internal organs such as (kidney and brain)
- Control and lose weight if increased, weight loss by 10% works to reduce the blood by about 7-8 mm Hg
- Reduce stress as it increases blood pressure
- Do non-stressful Exercise on a daily basis
- Avoid smoking and alcohol
- Remove fatty parts of meat

ALLOWED FOOD TO EAT	AVOID EATING
Green leafy vegetables (lettuce, spinach, ROCCA)	Canned food
Non-leafy Vegetables (Broccoli, Mushrooms, Zucchini, Pumpkin, Tomatoes, Potatoes and Sweet Potatoes)	All kinds of pickles and olives
Dried fruits (Apricots, prunes, Figs, dates)	full fats dairy products
cold soaked hibiscus	Fast food, fried foods and crisps
Fresh fruits (apricots, bananas, melons, oranges, grapefruit)	Cold cuts (Meat Mortadella, Pepperoni, Salami, Hot Dog)
Unsaturated fats (Fish, avocado, raw nuts, olive oil)	Saturated fat (High-fat red meat, Butter, Margarine, Chocolates)

