



نظام غذائي لمرضى الضغط المرتفع يسمى داش دايت

١- تناول ٦-٨ حصص من الحبوب (الحصّة تساوي نص رغيف بلدي صغير أو ثلاث ملاعق ورز أو أربع ملاعق مكرونة أو ثلث كوب شوفان) وتفضل الحبوب الكاملة مثل العيش الأسمر بدلا من الأبيض ، و الشوفان والأرز البني والبليلة والشعير بدلا من المكرونة مثال :-رغيف بلدي صغير 4+ ملاعق ورز 2\1+ كوب شوفان في اليوم

٢-الإقلال من تناول ملح الطعام ولا نضعه على السفرة بجانب الطعام

٣-ممنوع المخللات والصلصات المحفوظة والكاتشب والصويا صوص لاحتوائهم على نسبة عالية من الصوديوم

٤-تناول خمس ثمرات من الخضار يوميا مثل الخيار والجزر والبامية والبروكلي لاحتوائهم على البوتاسيوم

٥-تناول ٤ ثمرات من الفاكهة يوميا بحد أقصى مثل التفاح والخوخ والموز والفواكه المجففة

٦-تناول منتجات الألبان يومية بمعدل اثنين كوب لبن أو زبادي .

٧-تناول ست حصص بحد أقصى من الدواجن أو الأسماك يوميا وتناول اللحوم مرة واحدة أسبوعيا (الحصّة تساوي 30 جرام لحم ويفضل أن تكون الفراخ منزوعة الجلد واللحوم قليلة الدهن



٨-تناول الأسماك الغنية بأوميغا ٣ مثل السلمون والتونة و
الماكريل مرتين أسبوعيا

٩-تناول حفنة صغيرة من المكسرات أو 10 حبات من الزيتون
ثلاث إلى أربع مرات اسبوعياً

١- تناول الزيوت الصحية مثل زيت زيتون أو بذر الكتان والسمن
البلدي والابتعاد عن السمن أو الدهون المهدرجة