**تغذیه در پرفشاری خون دربارداری**

**پرفشاری خون (فشارخون بالا) دردوران بارداری یاقبل از بارداری وجوددارد ویا ممکن است قبل از هفته 20 بارداری بارز شود .پرفشاری خون مزمن نوعی پرفشاری خون است که قبل از بارداری وجود داشته و پس اززایمان نیز ادامه خواهد داشت.اما در خانم هایی که دچار پرفشاری خون ناشی از بارداری شده اند پس از زایمان ،فشار خونشان به میزان طبیعی بر می گردد.هر دونوع پرفشاری خون برای مادر و جنین خطراتی را مانند حملات قلبی ، اختلال رشد جنین ، تولد نوزاد زودرس راهمراه دارد. همچنین فشار خون ممکن است با دفع پروتین در ادرار، علایم بالینی و تشنج همراه باشد.**

**چاقی یکی از عوامل مستعد کننده افراد برای ابتلا به فشاری خون است . به خصوص شیوع پرفشاری خون درزنان چاق ، 10 برابرافزایش می یابد. علاوه براین ، احتمال بروز پره اکلامپسی (مسمومیت حاملگی) نیز در این زنان بیشتر است .دیابت بارداری نیز که ارتباط متقابل بسیار زیادی باچاقی دارد،در زنان مبتلا به پرفشاری خون شایع است . توصیه می شود زنان مبتلا به پرفشاری خون ،قبل از بارداری تحت مشاوره قرار گیرند.**

**چند توصیه برای پیشگیری از پرفشاری خون :**

**مصرف سبزی و میوه تازه در برنامه غذایی روزانه (حداقل 5 وعده درروز)**

**مصرف پروتئین ها مانند گوشت بدون چربی**

**استفاده از منابع غذایی حاوی کلسیم مانند شیرو لبنیات کم چرب**

**استفاده از منابعغذایی منیزیم مانند جوانه گندم همراه با سالاد یا غذا**

**استفاده از منابع غذایی مانند ویتامین Eمانند دانه ها و مغزها**

**استفاده از منابع غذایی پتاسیم (شیر و لبنیات کم چرب ، میوه ها و سبزیهای تازه )**

**استفاده از سبزی های خشک ، آبلیمو ،آبغوره و سایرادویه ها برای طعم دار کردن غذا به جای نمک**

**کاهش و مصرف نکردن مواد غذایی پرچرب مانند لبنیات پرچرب (پنیر ، شیر ، ماست ، خامه وسرشیر ) کره، دنبه ، روغن حیوانی ، مغز ، کله و پاچه ، دل و جگروقلوه ، سیرانی ، سس سالاد ، زرده تخم مرغ ، پوست مرغ و گوشت قرمز چرب**

**کاهش و مصرف نکردن مواد غذایی که دارای نمک زیادهستندمانند:تنقلات (چیپس ، پمفک ، آجیل شور ، بیسکوئیت های نمکی ) غذاهای کنسروی (مانندسوپ کنسرو شده ، ماهی کنسرو شده ، سبزی کنسرو شده )، سس ها (مانندسس گوجه فرنگی ، سس مایونز، سس کچاب و سس سویا ) ، گوشتهای فرآوری شده (مانندسوسیس ، کالباس ، ماهی نمک سود) ، پنیر(به جز انواع کم نمک ) و نوشابه های گاز دار**

**کتاب تغذیه در دوران بارداری دکتر سوسن پارسایی**