



### حمية داش

هي اسم مختصر للتوصية المخصصة لمرضى ارتفاع الضغط الدم DIAETERY APPROATCH TO STOP HYPERTENTION

### على ماذا تعتمد الحمية؟

- الفواكه + الخضروات + الحبوب الكاملة
- الالبان خالية او قليلة الدسم
- المكسرات والبقول
- الزيوت النباتية
- التقليل من تناول السكريات
- ملح اقل ١٥٠٠ ملجم من الصوديوم او الملح في اليوم، أي ما يعادل ٤١٣ ملعقة صغيرة ملح في اليوم كامل

### تعليمات لتقليل الملح

- حمية داش تساعد على تخفيض ارتفاع ضغط الدم، ونزول الوزن ، ونزول الكوليسترول الضار
- الملح هو الصوديوم في المنتجات الغذائية إما يكتب ملح او صوديوم.
- يفضل لمرضى ارتفاع ضغط الدم تناول كميات قليلة من الملح و التقليل من استخدام مكعبات مرقة الدجاج باختلاف أنواعها، يفضل استبدال الملح بالليمون والخل والبهارات (فلفل اسود كمون، كاري، نعناع وغيرها).
- توجد شركات تروج لمرقة دجاج بملح أقل ولكن أيضا تحتوي على كمية عالية من الملح.
- الأغذية المعلبة تحتوي على كميات ملح عالية (مثل التوناء، الفول، الذرة، وغيرها من رقائق البطاطس المقلية وأيضاً وجبات المطاعم
- لذلك يفضل بشكل دائم تصفية الأغذية المعلبة من الماء او الزيت وغسلها جيدا ثم تناولها)
- اطعمة تخفض من الضغط (عصير البنجر، قطعة شوكولاتة السوداء، شاي الكركديه، بذور الكتان (ملعقتين كبيرة يوميا)



التأثير	الكمية	العامل الصحي
يخفض الضغط الانقباضي 5.8 ملم زئبقي ، والضغط الانبساطي 2.5 ملم زئبقي	تناول اقل من ١٥٠٠ ملجم باليوم	تناول كمية قليلة من الصوديوم
يخفض الضغط الانقباضي 7.2 ملم زئبقي ، والضغط الانبساطي 5.9 ملم زئبقي	نزول ٤ كيلو بالشهر	تخفيض الوزن
يخفض الضغط الانقباضي 11.4 ملم زئبقي ، والضغط الانبساطي 5.5 ملم زئبقي	حمية داش	تغذية صحية
يخفض الضغط الانقباضي 10.3 ملم زئبقي ، والضغط الانبساطي 7.5 ملم زئبقي	٣ أيام بالأسبوع على الأقل (رياضة هوائية) كل حصة ٤٥ دقيقة	ممارسة الرياضة

## عند شراء المنتجات الغذائية

Nutrition Facts	
Serving Size: 1/4 tsp (1.5g)	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 0	Calories from fat 0
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 0g	<b>0%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%

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

يجب التأكد أن المنتج لا يزيد عن ٣٠٠ ملجم صوديوم في كل ١٠٠ جم

او

اذا كانت %DV نسبتها ٥% او أقل فهو قليل بالملح  
اما إذا كانت النسبة ٢٠% وأكثر فالمنتج عالي في الملح

و إذا لم يتم ذكر النسبة المئوية في الجدول، يفضل أن كمية الصوديوم تكون اقل من ٣٠٠ ملجم في كل ١٠٠ جم



الوجبة	الخيار الأول	الخيار الثاني	الخيار الثالث
الطور	زيادي قليل الدسم مع شرائح الموز وقبضة من الجوز	خبز القمح الكامل مع الأفوكادو وبيضة مسلوقة	جبن قريش + توست بُر + شرائح خيار وطماطم
الغداء	٨ ملاعق ارز + سمك مشوي + سلطة خضراء	مكرونه بالصوص الأحمر + كرات اللحم + طبق سلطة	سلطة دجاج مشوي مع خليط من الخضار والطماطم والخيار وصلصة زيت الزيتون
العشاء	تونا مصفاة من الزيت او الماء مع خضار مطهية مع شرائح البطاطس المشوية بالفرن	سلطة يونانية بالجبن الفيتا و شرائح الزيتون	سمك السلمون المشوي مع البروكلي المطهو على البخار والأرز الأبيض
الوجبات الخفيفة	علبة زيادي + ٢ حبة فواكه	زيادي يوناني مع اللوز	شرائح التفاح مع زبدة الفول السوداني

