

به نام خدا

مجموعه آموزش خود مراقبتی بیماران مبتلا به فشار خون بالا

تندیه و فشار خون بالا روزماری و فشار خون بالا

تابستان ۱۳۹۷

عزیزانِ کتاب! مجموعه آموزش خود مراقبتی بیماران
مبتلا به فشار خون بالا / روزه داری و فشار خون بالا؟

مؤلف: راضیه امیدی، مرجان حسینی

ناشر: انتشارات ایلیا فراز

اجرا: کانون آگهی و تبلیغات ایلیا

طرح جلد: آلا کارآور

نوبت چاپ: اول (مجموعه ۴ جلدی)

تاریخ چاپ: تابستان ۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸۶۰۰۹۷۵۶۵۴۴

سرشناسه: امیدی، راضیه، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه و روزه‌داری در فشارخون بالا/مؤلف راضیه امیدی، مرجان مومنی بروجنی.

مشخصات نشر: اصفهان: انتشارات ایلیا فراز، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۴۰ص: مصور؛ ۱۱×۱۷س.م.

فروست مجموعه: آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به فشارخون بالا.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۰۰۸۶۵۴۴

وضعیت فهرست نویسی: نیپا

موضوع: فشارخون زیاد — اثبات تغذیه

موضوع: Hypertension — Nutritional aspects

موضوع: روزه

موضوع: Fasting

شناسه افزوده: مومنی بروجنی، مرجان، ۱۳۵۱ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۷۵الف ۵۵/RC۶۸۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۱۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۶۱۶۰۷

فهرست مطالب

فصل اول: تغذیه و فشارخون

- ۵ ناس تغذیه در بیماری فشارخون بالا
- ۶ عوامل خطر مرتبط با تغذیه در بیماری فشارخون بالا
- ۷ تأثیر کنترل رژیم در پیشگیری و درمان بیماری فشارخون بالا
- ۸ راهکارهای عملی جهت کاهش وزن
- ۱۰ تأثیر کاهش نمک در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا
- ۱۲ چگونه مقدار نمک دریافتی خود را کاهش دهیم؟
- ۱۳ بهترین انتخاب در مورد مغزها، گیاهی کدام است؟
- ۱۳ استفاده از مواد غذایی سالم برای خوش طعم و خوش طعم کردن غذا
- ۱۵ برچسب مواد غذایی
- ۱۶ برنامه غذایی مناسب برای بیماران مبتلا به فشارخون بالا (رژیم دس)
- ۱۷ فیبر و منابع غذایی حاوی آن
- ۱۹ مصرف کدام نوع لبنیات توصیه می‌شود؟
- ۲۱ بهترین نوع نان و غلات مصرفی کدامند؟
- ۲۲ بهترین انتخاب در مورد روغن‌های خوراکی چیست؟
- ۲۲ بهترین انتخاب در مورد نوع گوشت مصرفی کدام است؟
- ۲۴ تداوم رژیم غذایی مناسب
- ۲۴ میان وعده‌ها
- ۲۶ مصرف غذاهای سالم از کودکی

فصل دوم: روزه داری و فشارخون

- ۲۸ روزه داری و فشارخون بالا
- ۲۹ موارد منع روزه داری در بیمار مبتلا به فشارخون بالا
- ۳۰ اندازه گیری منظم فشارخون در روزه داری
- ۳۱ اصول تغذیه صحیح در روزه داری
- ۳۲ الگوی صحیح غذای در وعده سحری
- ۳۵ الگوی صحیح غذای در وعده افطاری
- ۳۹ الگوی صحیح غذای در وعده شام
- ۴۰ فعالیت بدنی در افراد روزه دار مبتلا به فشارخون بالا