

# Hipertansiyon hastaları ne yemeli?

Havaların ısınmasıyla birlikte birtakım sağlık sorunları da beraberinde geliyor.

Yayın Tarihi : 27 Mayıs 2014 Salı (oluşturma : 20.09.2019)

Yaz aylarında sıcaklık ve nem artışı nedeniyle vücut ısısı artıyor ve metabolizma bu yeni duruma uyum sağlamakta zorlanıyor. Özellikle tansiyon, kolesterol ve kalp sorunu olan kişilerin ve çocukların yaz aylarında olabildiğince dikkatli beslenmeleri gerekiyor. Hürhaber'de yer alan habere göre Central Hospital'dan Beslenme ve Diyet Uzmanı Diyetisyen Deniz Şafak, yaz döneminde sağlıklı beslenme ile ilgili bilgiler verdi:

## D VİTAMİNİNİ GÜNEŞTEN ALIN

Yiyeceklerden alınamayan D vitaminini güneşten sağlayabilirsiniz. Bu nedenle yaz mevsiminde hem güneşin tadı çıkarılmalı, hem de vücudumuz için gerekli olan D vitamini mümkün olduğunca alınmalıdır. D vitamini depolamak için en uygun saatler; sabah 10.00'dan önce ve akşam saat 16.00'dan sonradır. Güneş ışınlarından yararlanmak için 15 dakika yeterlidir.

Yaz aylarında en sık görülen şikayetlerden biri; gıda zehirlenmeleridir. Genellikle bulantı, kusma ve ishal gibi belirtileri olan bu zehirlenmeleri basit önlemlerle engelleyebilirsiniz. Sebze ve meyveleri bol su ile yıkayın, suların çeşitli mikroorganizmalar barındırmadığından emin olun. Ayrıca mayonez, krema gibi maddeler içeren gıdaları bekletmeden tüketin.

Vücut için en gerekli sıvı sudur. Yaz aylarında en az 2 litre su tüketmelisiniz. Sıvı ihtiyacının büyük çoğunluğu sudan karşılanmalıdır. Diğer içecekler, kalori içerebildiği için kilo alımına neden olabilir. Örneğin 100 mililitre limonatada, ortalama 40-50 kalori vardır. Buzlu çaylar ve asitli renkli içecekler de; kalorileri fazla olduğundan mümkünse içilmemeli, ya da bu içeceklerin diyet olanları tercih edilmelidir.

## ZEYTİNYAĞ TÜKETİN

Her mevsimde yenilmesi gereken sebze ve meyveler, o mevsimin ihtiyacını karşılar. Mesela yazın su ihtiyacı fazla olduğu için karpuz ve kavun gibi bol sulu meyveler tüketilebilir. Bu nedenle yaz aylarında meyve ve sebzelere mutfakta bolca yer verilmelidir. Zeytinyağlı yemekler her öğünde bulunabilir ancak yağ miktarına dikkat etmek gerekir. Salatalarda da mümkün olduğunca renkli sebzeler bir arada bulunmalıdır.

Soğuk sıkma zeytinyağı kullanmak faydalıdır. Kişi başı ölçü, bir tatlı kaşığıdır.

Yazın günlük et ihtiyacı ortalama 100-150 gramdır ve az yağlı olanlar tercih edilmelidir. Et ürünlerini pişirmede en uygun yöntemler ise ızgara veya fırındır. Yaz aylarında ter bezleri daha fazla

çalıştığı için baharat seçerken de dikkatli olmalısınız. Kimyon gibi baskın kokulu baharatlar, vücutta ağır kokulara neden olabilir. Bu sebeple daha hafif baharatlar tercih edilmelidir.

## **AZ VE SIK YEMELİSİNİZ**

Hipertansiyon hastalarının yaz aylarında daha özenli olması gerekir. Vücuda alınan ve kaybedilen mineral değerlerine dikkat edilmelidir. Turşu, peynir ve salamura gibi tuzlu gıdaları fazla tüketmemelisiniz. Tuz tüketimi mümkün olduğunca sınırlandırılmalı ya da sodyumu azaltılmış tuzlar tercih edilmelidir. Ağır ve yoğun öğünler yerine, az ve sık öğünler yemelisiniz. Böylece ani tansiyon değişimlerine engel olabilirsiniz.

Yaz aylarında kan şekeri dengesine de dikkat edilmelidir. Kan şekerinin ani iniş ve çıkışlarını önlemek için meyve tüketimi biraz daha kontrollü olmalı ve özellikle çok tatlı olan meyvelerden uzak durulmalıdır. Eğer meyve yenecekse, yanında süt ya da yoğurt gibi bir protein alınmalıdır. Böylece kandaki ani yükselişler önlenmiş olur.

## **ALERJİK REAKSİYONLAR ÇOCUKLARDA DAHA FAZLA GÖRÜLÜR**

Alerjik reaksiyonları olan kişiler, yaz aylarında daha dikkatli olmalıdır. Özellikle çocuklarda bu şikayetler daha fazla görülür. Yumurta gibi alerji yapan yiyecekler; çocuklara gün aşırı veya üç günde bir verilmelidir. Ayrıca yaz döneminde çocuklarda iştahsızlık oluşabilir. Bu nedenle çok zorlamadan az ve sık beslenmelerini sağlamak gerekir. Çocuklara sıvı olarak enerji değeri yüksek olan içecekler verilebilir; taze sıkılmış meyve suları, süt ve ayran gibi. Bu nedenle yemekten 1.5 saat önce enerjisi olan içecekleri kesmek gerekir. Çocukların iştahını önlememesi için su gibi kalorisiz içecekler de yemekten 45 dakika önce verilmemelidir.

## **BAKLAGİLLER, KOLESTEROLÜ VÜCUTTAN ATMAYI SAĞLAR**

Kalp hastalıkları yaz mevsimde daha çok görüldüğü için ağır yağlı hamur işleri, yağlı etler ve kızartmalardan uzak durulmalıdır. Kolesterol değerlerinde problem yaşayanların yağsız etler, az yağlı süt, yoğurt ve peynirleri tercih etmesi gerekir. Sebze ve meyve tüketimi biraz daha artırılmalıdır. Kışın daha çok yenilen baklagillere aslında yazın da yer verilmelidir. Örneğin piyaz, salata ve mercimek köftesi gibi soğuk mezeler tüketilebilir. Bu gıdalar bitkisel protein içerdiklerinden az tüketilen etin protein değerini de tamamlarlar. Ayrıca kolesterolün vücuttan atılmasına da yardımcı olurlar.

*Bu dökümanı orjinal adreste göster*

**Hipertansiyon hastaları ne yemeli?**