



افزایش فشارخون با زیاده روی در خوردن آجیل شور

یک کارشناس بهداشت مواد غذایی هشدار داد که خوردن بیش از حد آجیل شور باعث افزایش فشار خون می شود.

یک کارشناس بهداشت مواد غذایی هشدار داد که خوردن بیش از حد آجیل شور باعث افزایش فشار خون می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، حسین عبدالعزیزی گفت: شهروندان در ایام عید نوروز از خوردن بیش از شیرینجات و همچنین آجیل خودداری کنند.

وی با بیان اینکه مصرف بی رویه تخمه باعث ترشح مکرر اسید معده می شود، افزود: خوردن بیش از حد آجیل شور باعث افزایش فشار خون می شود.

عبدالعزیزی ادامه داد: با فرارسیدن ایام نوروز، پرخوری و دریافت غذاهای پر انرژی در افراد به ویژه در جوانان و کودکان افزایش می یابد.

وی با بیان اینکه مصرف ۱۵ تا ۲۰ عدد تخمه در روز کافی است، اظهار کرد: اغلب افراد در روزهای عید در حال صحبت کردن و تماشای تلویزیون مشغول خوردن تخمه هستند و فراموش می کنند چه میزان تخمه خورده اند، در حالی که مصرف بیش از حد تخمه باعث ترشح مکرر اسید معده شده و فرد را دچار ورم معده می کند.

عبدالعزیزی تاکید کرد: در برخی از انواع آجیل ها نمک و مواد لایه رویی قابل دیدن است که توصیه می کنیم از سطح مواد برداشته شود چرا که استفاده بیش از حد نمک افزایش فشار خون و عوارض دیگری ایجاد می کند.

وی توصیه کرد: افراد سعی کنند در مهمانی ها از یک یا دو واحد میوه استفاده کرده و غذاهای پر چرب را از برنامه غذایی خود حذف کنند.