

کاهش فشارخون با رژیم غذایی حاوی موز

میوه‌ها و سبزیجات حاوی پتاسیم به کاهش فشارخون کمک می‌کنند.



میوه‌ها و سبزیجات حاوی پتاسیم به کاهش فشارخون کمک می‌کنند.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان مصرف میوه و سبزیجات نه تنها به تناسب اندام کمک می‌کند، بلکه می‌تواند موجب کاهش فشارخون هم شود.

محققان دریافته‌اند خوردن مواد خوراکی سرشار از پتاسیم نظیر موز، سیب زمینی شیرین، آووکادو، اسفناج و لوبیا علاوه بر کاهش مصرف نمک، به کاهش فشارخون هم کمک می‌کند.

در این تحقیق، تیم مطالعه به بررسی چندین مطالعه در مورد بررسی مصرف پتاسیم افراد پرداخت. سپس محققان نحوه تاثیر مصرف پتاسیم را بر سایر فاکتورها نظیر فشارخون و مصرف سدیم بررسی کردند.

آنها همچنین در مدل موش‌ها هم به بررسی تاثیر پتاسیم بر فشارخون پرداختند. نتایج آشکار ساخت مصرف بیشتر پتاسیم با کاهش فشارخون، بدون توجه به میزان مصرف سدیم، همراه است.

تیم تحقیق بر این باور است که تاثیر پتاسیم بر فشارخون ممکن است ناشی از تلاش مداوم بدن ما برای حفظ تعادل بین نمک و پتاسیم باشد.

آلیشیا مک دونا، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «زمانی که میزان پتاسیم مصرفی بالا باشد، کلیه‌ها نمک و آب بیشتری دفع می‌کنند که موجب افزایش دفع پتاسیم می‌شود. از این رو مصرف رژیم غذایی سرشار از پتاسیم همانند مصرف مدر است.»

محققان توصیه می‌کنند علاوه بر مصرف میوه‌ها و سبزیجات سرشار از پتاسیم، راه‌های دیگری هم برای کاهش طبیعی فشارخون وجود دارد که از آن جمله می‌توان به حفظ وزن سالم و کنترل استرس اشاره کرد.