

کاهش سریع فشار خون بالا با این مواد غذایی!



بسیاری از ریسک فاکتورهای فشار خون بالا از کنترل شما خارج هستند، مانند سن، پیشینه‌ی خانوادگی، جنسیت و نژاد. اما عواملی هم وجود دارند که می‌توانید کنترل‌شان کنید مانند ورزش و رژیم غذایی.

بسیاری از ریسک فاکتورهای فشار خون بالا از کنترل شما خارج هستند، مانند سن، پیشینه‌ی خانوادگی، جنسیت و نژاد. اما عواملی هم وجود دارند که می‌توانید کنترل‌شان کنید مانند ورزش و رژیم غذایی.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از نبض ما، فشار خون بالا یا پُر فشاری خون، بیماری است که در آن، خون به دیواره‌ی شریان‌ها فشار وارد می‌کند.

فشار خون بالا می‌تواند به مرور زمان به رگهای خونی آسیب زده و منجر به بیماری‌های قلبی، بیماری کلیوی، سکته مغزی و سایر مشکلات شود.

فشارخون بالا را قاتل خاموش می‌نامند زیرا علامتی نداشته و ممکن است سالها، تشخیص داده نشده و درمان نشده باقی بماند. رژیم غذایی که می‌تواند فشار خون را کنترل کند، تغذیه‌ی اسیدی سرشار از پتاسیم، منیزیم، فیبر و کم نمک است.

ادامه‌ی مطلب را بخوانید تا بدانید چه غذاهایی می‌توانند به شما در مبارزه با فشار خون بالا کمک کنند:

طرز تهیه غذا برای فشار خون بالا

رژیم غذایی پُر از نمک، در بسیاری از افراد موجب افزایش فشار خون می‌شود. در واقع شما هر چه سدیم یا نمک کمتری مصرف کنید، کنترل بهتری روی فشار خون‌تان خواهید داشت. برای کاهش سدیم در رژیم غذایی‌تان، پیشنهادهایی برای‌تان داریم:

– یک دفترچه‌ی یادداشت برای پیگیری میزان نمک در غذاهایی که می‌خورید داشته باشید.

– سعی کنید روزانه کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم نمک (حدود ۱ قاشق چایخوری) مصرف کنید. از پزشک‌تان بپرسید آیا لازم است مصرف نمک‌تان را به کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز کاهش دهید؟

برچسب مواد غذایی

برچسب‌های غذایی روی بسته‌های مواد غذایی را به دقت بخوانید.

غذاهایی را انتخاب کنید که حاوی ۵ درصد یا کمتر از میزان مجاز روزانه نمک باشند. از خوردن غذاهایی که دارای ۲۰ درصد یا بیشتر از میزان مجاز روزانه نمک هستند اجتناب کنید. از مصرف غذاهای کنسروی، فرآوری شده، گوشت‌های آماده و فست فودها اجتناب کنید. از ادویه‌های و چاشنی‌های بدون نمک استفاده کنید.

اسفناج درمان فشارخون بالا

پتاسیم به کلیه‌های و شریان‌ها کمک می‌کند تا سدیم بیشتری از طریق ادرارتان دفع شود، در نتیجه فشار خون‌تان کاهش خواهد یافت. سبزیجات برگ‌دار که سرشار از پتاسیم هستند شامل اسفناج، کاهو، آروگولا، کلم برگ، برگ شلغم، برگ کلم برگ، برگ چغندر، برگ چغندر سوئیسی می‌شود.

سبزیجات کنسرو شده معمولا نمک افزوده دارند. اما سبزیجات منجمد به اندازه‌ی [zwnj&zwnj](#) سبزیجات تازه حاوی مواد مغذی هستند. شما همچنین می‌توانید این سبزیجات را با موز و شیر بادام ترکیب کنید تا آمیوه‌ی [zwnj&zwnj](#) ای سالم و شیرین و سبز داشته باشید.

سالمون، ماهی‌ی [zwnj&zwnj](#) های سرشار از امگا ۲

ماهی‌ی [zwnj&zwnj](#) منبع عالی پروتئین کم چرب است. ماهی‌ی [zwnj&zwnj](#) های چرب مانند ماکرل و سالمون غنی از اسیدهای چرب امگا ۲ بوده که می‌تواند فشار خون را پایین آورده، التهاب را کاهش داده و تری گلیسرید را هم پایین بیاورد.

علاوه بر این منابع، ماهی قزل آلا حاوی ویتامین D است. غذاهای بسیار معدودی دارای ویتامین D هستند و این ویتامین هورمون مانند، دارای ویژگی‌ی [zwnj&zwnj](#) های است که می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود.

خواص ماهی تازه

یکی از مزایای ماهی این است که به راحتی طعم‌ی [zwnj&zwnj](#) دار شده و آماده‌ی [zwnj&zwnj](#) خوردن می‌شود. می‌توانید فیله‌ی [zwnj&zwnj](#) سالمون را در فویل قرار داده و به آن ادویه‌ی [zwnj&zwnj](#) و لیموترش و روغن زیتون بزنید و آن را در فری که از قبل گرم شده در دمای ۴۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بپزید. لبو و کاهش فشارخون

لبو سرشار از نیتریک اکسید است که می‌تواند به باز کردن رگها و کاهش فشار خون کمک کند. همچنین محققان دریافته‌اند نیترات موجود در آب لبو، فشار خون افراد تحت آزمایش را در عرض ۲۴ ساعت کاهش داده بود.

شما می‌توانید خودتان آب لبو تهیه کنید یا اینکه فقط آن را بپزید و بخورید. لبوی برشته یا سرخ شده همراه سبزیجات لذیذ و خوشمزه است. همچنین می‌توانید لبو را به صورت چیپس تهیه کنید. وقتی با لبو سر و کار دارید مراقب باشید چون آب آن می‌تواند دست‌ی [zwnj&zwnj](#) ها و لباس‌ی [zwnj&zwnj](#) تان را لک کند.

رابطه زنجبیل و فشارخون بالا

زنجبیل می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند و همانطور که پژوهش‌ی [zwnj&zwnj](#) ها نشان داده زنجبیل، جریان خون را بهبود داده و عضلات اطراف رگهای خونی را شل می‌کند.

زنجبیل معمولا در غذاهای آسیایی کاربرد دارد و ماده‌ی [zwnj&zwnj](#) ای چند کاره است که می‌توانید آن را به شیرینی‌ی [zwnj&zwnj](#) ها و نوشیدنی‌ی [zwnj&zwnj](#) ها نیز اضافه کنید. زنجبیل تازه را خرد یا آسیاب کرده و به خوراک سبزیجات، سوپ‌ی [zwnj&zwnj](#) ها، نودل، دسرها و یا چای‌ی [zwnj&zwnj](#) تان اضافه کنید. این چاشنی تند می‌تواند کارهایی فراتر از طعم دادن به غذاهای [zwnj&zwnj](#) تان انجام دهد. سیر می‌تواند با شل و فراخ کردن رگهای خونی، فشار خون شما را کاهش بدهد.

تاثیر سیر بر فشار خون بالا

می‌توانید سیر تازه را به بسیاری از رسی‌ی [zwnj&zwnj](#) های مورد علاقه‌ی [zwnj&zwnj](#) تان اضافه کنید. اگر طعم تند سیر چندان باب طبع‌ی [zwnj&zwnj](#) تان نیست، می‌توانید ابتدا آن را تفت دهید و بعد در غذا استفاده کنید. اگر به طور کلی با خوردن سیر مشکل دارید می‌توانید مکمل آن را مصرف کنید.

کنترل فشار خون بالا با آب انار

انار میوه‌ی [zwnj&zwnj](#) ای پُر خاصیت است که هم می‌توانید از خود میوه لذت ببرید و هم از آب آن. مطالعه‌ی [zwnj&zwnj](#) ای نشان داد که نوشیدن یک فنجان آب انار یک بار به مدت چهار هفته و یک بار در روز در عرض مدت کوتاهی فشار خون را

کاهش می‌دهد.

آب انار، نوشیدنی بسیار خوش طعمی برای یک صبحانه سالم می‌تواند باشد. اگر می‌خواهید از آب میوه‌های آماده استفاده کنید، حتماً نوع بدون قند اضافی آن را تهیه کنید، چون قند می‌تواند فواید انار را بی‌اثر کند.

ریحان و کنترل فشارخون بالا

ریحان گیاهی خوش طعم و بوست که در با بسیاری از غذاها جور در می‌آید. ریحان می‌تواند فشار خون را پایین بیاورد.

افروندن ریحان تازه به رژیم غذایی، ساده و بی‌دردسر است. در گلدان آشپزخانه‌تان این گیاه را پرورش دهید و نگهداری کنید تا همیشه بتوانید از برگ‌های تازه‌ی آن در پاستا، سوپ‌ها، سالادها و خوراکی‌های دیگر استفاده کنید.

منابع: Webmd، healthline