



بخور نخورهای فشارخونی

زمانی که غذای خوشمزه‌ای سر سفره یا میز می‌آید دیگر به این فکر نمی‌کنیم این غذا چه تأثیری روی رگ‌های ما می‌گذارد غافل از اینکه تأثیر مواد غذایی روی سلامت ما از اهمیت بالایی برخوردار است.

زمانی که غذای خوشمزه‌ای سر سفره یا میز می‌آید دیگر به این فکر نمی‌کنیم این غذا چه تأثیری روی رگ‌های ما می‌گذارد غافل از اینکه تأثیر مواد غذایی روی سلامت ما از اهمیت بالایی برخوردار است.

متأسفانه اکثر مردم در طول زندگی خود دچار مشکل فشار خون بالا می‌شوند. البته انتخاب مواد غذایی مناسب می‌تواند باعث پیشگیری و درمان این بیماری شود. توجه داشته باشید که فشار خون بالا یکی از عوامل سکته‌ی قلبی و مغزی است و اصلاً مسئله‌ی بی‌اهمیتی نیست.

اگر فشار خونتان بالا است و یا احتمال می‌دهید که مستعد این بیماری هستید حواستان به تغذیه‌تان باشد.

در این مطلب چند ماده‌ی غذایی را معرفی می‌کنیم که فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

دانه‌های کامل مصرف کنید

حتماً می‌دانید که جو دو سر، سیوس و برنج قهوه‌ای برای سلامتی بسیار مفید است. به عقیده‌ی محققان دانشگاه هاروارد، فیبرهای موجود در دانه‌های کامل از فشار خون بالا جلوگیری می‌کنند. نتایج پژوهشی که روی بیش از 28000 زن انجام شد نشان می‌دهد مصرف روزانه 2 تا 3 پیما‌نه از این دانه‌های کامل (به مدت 10 سال)، ابتلا به فشار خون بالا را به میزان 11 درصد کاهش می‌دهد.

هر روز شکلات سیاه میل کنید

محققان معتقدند که ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در کاکائو به تنظیم فشار خون کمک می‌کند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دُر بالای کاکائو، فشار خون را در کوتاه مدت کاهش می‌دهد و باعث خوش اخلاقی مصرف‌کننده‌ها نیز می‌شود. در واقع مصرف روزانه‌ی 6.3 گرم شکلات سیاه، به مدت چهل و پنج روز کافی است که فشار خون بالا به میزان 21 درصد کاهش یابد. توجه داشته باشید در مصرف شکلات سیاه هم دچار افراط نشوید زیرا سرشار از کالری و چربی است. مصرف روزانه یک تکه از این شکلات‌ها کافی است. توجه داشته باشید شکلات‌هایی را مصرف کنید که حاوی 70 درصد یا بیشتر کاکائو باشد. شکلات‌هایی که حاوی 99 درصد کاکائو هستند بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان‌ها را دارا می‌باشند.

بیشتر ماهی بخورید

روغن ماهی به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند. نتایج پژوهش‌های محققان یونانی نشان می‌دهد که 13 درصد افرادی که به مدت 10 سال، هر هفته به میزان 300 گرم ماهی‌های سرشار از امگا 3 ها مصرف کرده‌اند کمتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار می‌گیرند.

محققان معتقدند که مصرف روزانه نوشیدنی‌های گازدار حتی اگر بدون قند هم باشند، خطر ابتلا به فشارخون را به میزان 18 درصد افزایش می‌دهد. میزان بالای کارامل موجود در برخی از این نوشیدنی‌ها می‌تواند باعث التهاب رگ‌های خونی شود

ماهی‌های کوچک مثل ساردین و ماهی کولی حاوی میزان زیادی امگا 3 هستند. اگر کنسرو ماهی مصرف می‌کنید دنبال کنسروهایی باشید که حاوی کمترین میزان سدیم باشند و یا این که محتویات کنسرو را زیر آب بگیرید تا نمک زیاد آن‌ها گرفته شود.

به فست‌فودها نه بگویید

نتایج تحقیقاتی که در American Journal of Clinical Nutrition به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که انتخاب سالاد به همراه تلی از سیب زمینی سرخ کرده، پیتزا، همبرگر یا غیره نمی‌تواند جلوی بالا رفتن فشار خونتان را بگیرد. این مواد غذایی فوری سرشار از چربی و قندهایی هستند که به سلامتی شما آسیب می‌زند. علاوه بر این به همراه فست‌فودها انواع سس‌های چرب، نوشابه‌های گازدار و غیره نیز سرو می‌شود که آسیب آن‌ها را دوچندان می‌کند. فست‌فودها پرکالری هستند و باعث چاقی می‌شوند. شاید نیازی به گفتن هم نباشد که چاقی در نهایت به فشار خون بالا ختم می‌شود.

مصرف نوشیدنی‌های گازدار را کاهش دهید

محققان معتقدند که مصرف روزانه نوشیدنی‌های گازدار حتی اگر بدون قند هم باشند، خطر ابتلا به فشارخون را به میزان 18 درصد افزایش می‌دهد.

میزان بالای کارامل موجود در برخی از این نوشیدنی‌ها می‌تواند باعث التهاب رگ‌های خونی شود و همین امر هم احتمال بالا رفتن فشار خون را افزایش می‌دهد.

امان از سدیم زیاد

مواد غذایی سرشار از نمک، حجم خون را افزایش می‌دهد و همین مسئله فشار وارد شده به جداره‌های رگ‌ها را افزایش می‌دهد.

بر اساس نتایج پژوهشی که در روزنامه‌ی کانادایی Cardilogie منتشر شد، 77 درصد نمک مصرفی کانادایی‌ها مربوط به غذاهای کنسروی و آماده است و 12 درصد آن مربوط به غذاهای خانگی می‌باشد.

محققان معتقدند اگر مردم بتوانند میزان سدیم مواد غذایی روزانه‌ی خود را 1840 میلی گرم کاهش دهند، از تعداد افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند یک میلیون نفر کاسته خواهد شد. برای کاهش میزان نمک از مصرف مواد غذایی که حاوی نمک و فسفات سدیم هستند خودداری کنید. به جای مصرف مواد غذایی آماده و کنسروی، مواد غذایی تازه خریداری و خودتان غذاهای سالم تهیه کنید.

مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا را کاهش دهید

میزان بالای کافئین و تورین موجود در نوشیدنی‌های انرژی‌زا ضربان قلب را بالا می‌برد. محققان آمریکایی بعد از بررسی‌های گوناگون، به افرادی که از فشار خون بالا یا مشکلات قلبی رنج می‌برند توصیه می‌کنند که از مصرف مواد محرکی مثل کافئین خودداری کنند.