



مبتلایان به پرفشاری خون، مصرف برنج و ماکارونی را کاهش دهند

یک متخصص تغذیه گفت: مبتلایان به پرفشاری خون باید مصرف مواد قندی و نشاسته ای مثل برنج، ماکارونی، شیرینی، شکلات، مربا، عسل و نوشابه ها را کاهش دهند.

سلامت نیوز : یک متخصص تغذیه گفت: مبتلایان به پرفشاری خون باید مصرف مواد قندی و نشاسته ای مثل برنج، ماکارونی، شیرینی، شکلات، مربا، عسل و نوشابه ها را کاهش دهند.

به گزارش سلامت نیوزبه نقل از ایرنا 'پریسا ترابی' درباره اصلاح الگوی مصرف قندها افزود: قندها هم مانند چربی ها در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند، باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و چربی خون، دیابت و پوسیدگی دندان ها می شوند.

وی ادامه داد در میان وعده ها نیز باید از میوه های تازه یا بیسکویت های سبوس دار به جای کیک ها و شیرینی های تر، پرچربی و شیرین استفاده شود.

ترابی به شهروندان توصیه کرد هنگام تهیه کیک ها و شیرینی های ساده خانگی به جای شکر از میوه های تازه یا بخارپز یا پخته شده استفاده شود.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: مصرف نوشابه های گاز دار و آب میوه های صنعتی را نیز باید کاهش داد و به جای آن، آب، دوغ کم نمک و آبمیوه های تازه مصرف شود.

ترابی به مردم توصیه کرد: همچنین همراه چای، از چند دانه توت خشک یا کشمش بجای قند و شکر استفاده شود.