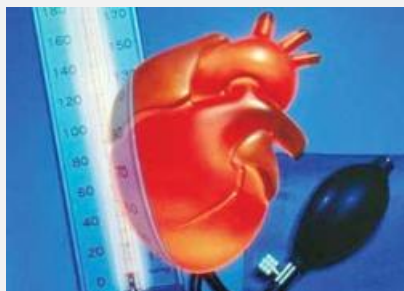


8 خوراکی برای کاهش فشارخون

سبب‌زمینی حاوی پتاسیم، منگنز و آنزیم آنتوسیانین است که می‌تواند سبب پایین آمدن فشارخون شود اما به شرطی که آن را سرخ نکنید و آب‌پز یا بخارپز نوش‌جان کنید.



جام جم آنلاین: سبب‌زمینی حاوی پتاسیم، منگنز و آنزیم آنتوسیانین است که می‌تواند سبب پایین آمدن فشارخون شود اما به شرطی که آن را سرخ نکنید و آب‌پز یا بخارپز نوش‌جان کنید. یکی از اهداف همه پزشکان و به‌خصوص متخصصان قلب این است که همه افراد یاد بگیرند که چگونه برای اینکه قلبشان خوب کار کند، وقت بگذارند.

این مساله شامل دو مرحله ساده است؛ اول اینکه، میزان فشار خون خود را به طور منظم اندازه‌گیری کنید؛ (از هر نفر بالغ که مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند، یک نفر دچار فشار خون بالاست؛ این یعنی فشار خون آن‌ها بالاتر از میزان معمول و مطلوب 120/80 است).

دوم، آگاهی از آنچه می‌تواند این عدد را کنترل کند و سطح فشار خون را به میزان مناسب و متناسب با سن و نیاز شما نگه دارد؛ این موارد شامل ورزش، داشتن وزن مناسب، دوری از مصرف سیگار و بهتر از همه خوردن غذاهای سالم است.

برای اینکه قلب سالمی داشته باشید، باید سالم غذا بخورید و دستوره‌های غذایی را انتخاب کنید که سرشار از کلسیم، ویتامین D، منیزیم و پتاسیم بوده و حاوی مقدار کمی از چربی‌های اشباع شده، کلسترول و سدیم باشند؛ اما این مسئله چگونه در قفسه‌های فروشگاه مواد غذایی و بشقاب غذای شما تفسیر می‌شود؟

بهترین کار این است که آنچه را از قفسه‌های مواد خوراکی برمی‌دارید، مورد بررسی قرار دهید و آشپزی با سبب‌زمینی، اسفناج و تخم کدو را فراموش نکنید؛ این خوراکی‌ها را می‌توانید به عنوان صبحانه یا در کنار ناهار و شام خود استفاده کنید.

تخمه جانتان را نجات می‌دهد

تخم‌کدوی بدون نمک، تخمه بخورید؛ این یک نوع تخمه ضرر که ندارد خوب هم هست، زیرا دارای منیزیم و برای قلب بسیار مفید است؛ شما می‌توانید به راحتی آن را به عنوان میان‌وعده استفاده کنید یا اینکه آن را با ادویه‌های بدون نمک بو دهید و خشک کنید و در پیش‌غذاهای خود و روی سالادها از آن استفاده کنید؛ در پاستای اسفناج نیز می‌توانید تخم کدو بریزید.

ساندویچ سالم

اسفناج قلب را سالم نگه می‌دارد، زیرا حاوی پتاسیم، منیزیم، اسید فولیک و نیترات طبیعی است که همه اینها به کار سلامت قلب می‌آیند؛ این گیاه را می‌توانید در ساندویچ، سالاد یا پاستای خود بریزید یا اینکه از آن پستو (نوعی سس ایتالیایی) درست کنید.

فرق آب‌پز و سرخ‌شده

سبب‌زمینی حاوی پتاسیم، منگنز و آنزیم آنتوسیانین (ماده‌ای ترکیبی که سبب‌زمینی را به رنگ‌های زرد، قهوه‌ای و گاه حتی بنفش در می‌آورد) است که می‌تواند سبب پایین آمدن فشار خون شود اما به شرطی که آن را سرخ نکنید و آب‌پز یا بخارپز نوش‌جان کنید.

چربی خودتان را پایین بیاورید

لوبیا شامل مواد مغذی از قبیل منیزیم، پتاسیم و فیبر فراوان و پروتئین بالاست که قند خون را تنظیم کرده و سطح کلسترول بد خون را هم کاهش می‌دهد؛ بهترین کار این است که سالاد لوبیا درست کنید یا در کنار بشقاب غذای خود کمی از لوبیا استفاده کنید یا می‌توانید مقداری از آن را روی سالاد اسفناج خود بریزید.

دفع سدیم به شیوه طبیعی

کاسنی حاوی منیزیم است و از آن مهم‌تر اینکه خاصیت ادرارآوری دارد؛ یعنی این گیاه برگ‌دار بدون اینکه پتاسیم بدن خود را از دست

بدهید، سدیم اضافی را از بدن دفع می‌کند؛ شما می‌توانید با آن سالاد درست کنید یا در پاستا از آن استفاده کنید.

جایگزین گوشت کنید

قارچ سرشار از آهن، زینک، پتاسیم، ویتامین D و میزان زیادی مواد طبیعی است که باعث خوش‌طعم شدن سقف دهان می‌شود؛ شما می‌توانید در غذاهای خود به جای گوشت قرمز از این گیاه گوشتی استفاده کنید.

یک توصیه قدیمی عالی

ماهی سفید، از قدیم به همه افرادی که مشکل قلبی داشتند توصیه می‌شد ماهی بخورند، زیرا ماهی سرشار از روغن امگا3 است که یک رقیق‌کننده طبیعی خون محسوب می‌شود؛ شما می‌توانید ماهی را به صورت‌های مختلف اعم از سرخ کردن در تابه، به صورت کبابی یا طبخ در فر استفاده کنید.

داروی محبوب خانم‌ها

بروکلی، این گیاه حاوی فیبر، پتاسیم، کلسیم، منیزیم و ویتامین C است؛ بروکلی را کمی بخارپز، بعد خرد و به آن کمی سبزیجات سبز روشن اضافه کنید یا اینکه آن را به صورت خام با لوبیا سفید میل کنید تا فشارخونتان را کاهش دهد. (فارس)