



راههای مقابله با فشار خون

کاهش مصرف نمک در وعده های غذایی یکی از مهمترین راه های مقابله با فشار خون است.

جام جم آنلاین: کاهش مصرف نمک در وعده های غذایی یکی از مهمترین راه های مقابله با فشار خون است. پایگاه اینترنتی مجله فرانسوی [171#&سلامت&راquo](#); نوشت: سدیم موجود در نمک زمینه را برای ابتلای افراد به فشار خون مهیا می کند. به این ترتیب باید از مصرف زیاد نمک در پخت و صرف غذا خودداری کرد. برای اینکه غذا بی مزه نشود می توان از انواع ادویه و گیاهان معطر استفاده کرد. حداکثر مصرف مجاز نمک در روز، شش گرم است.

هر غذایی را نخرید. نمک اشتها و مدت زمان ماندگاری غذا را افزایش می دهد. از سوی دیگر نمک به علت جذب آب باعث افزایش وزن غذا می شود. به این ترتیب، تولید کنندگان مواد غذایی از این امر سوء استفاده می کنند. قبل از خرید غذای آماده، میزان سدیم قید شده در برچسب آن را در عدد دو و نیم ضرب کنید تا میزان نمک موجود در آن مشخص شود. به عنوان مثال در صورتی که بر روی برچسب ماده غذایی، میزان سدیم یک گرم نوشته شده باشد در واقع آن غذا دو و نیم گرم نمک دارد. برای حفظ سلامتی، غذایی را خریداری کنید که کمتر از یک گرم نمک داشته باشد.

سبزیجات کنسرو شده را قبل از مصرف بچلانید زیرا این کار باعث دفع بخشی از نمکی می شود که برای کنسرو کردن آنها ضروری است. اما بهتر است به جای سبزیجات کنسرو شده از سبزیجات فریز شده که نمک ندارند استفاده کنید.

پنیرهای تازه را ترجیح دهید زیرا این پنیرها نمک و چربی کمتری دارند. همچنین دیگر محصولات لبنی همچون ماست را جایگزین پنیر کنید.

در هر وعده غذایی سبزیجات بخورید. مطالعه صورت گرفته در آمریکا تاثیر مفید مصرف سبزیجات بر روی فشار خون را ثابت کرده است. علاوه بر این، سبزیجات غنی از پتاسیم هستند. پتاسیم تاثیرات زیانبار سدیم را از بین می برد. توصیه می شود در هر وعده غذایی سبزی، چه به صورت خام و چه به صورت پخته، مصرف کنید و با خوردن یک عدد میوه وعده غذایی خود را کامل کنید.

ماهی تازه را به ماهی دودی ترجیح دهید. ماهی های دودی نمک فراوانی دارند. هر صد گرم ماهی دودی، سه گرم نمک دارد. این در حالی است که این رقم برای ماهی تازه، یک دهم گرم است.

مصرف الکل نیز باعث ابتلا به فشار خون می شود.

چیپس (هر صد گرم چیپس یک و نیم گرم نمک دارد)، کراکر (هر صد گرم کراکر، دو تا دو و نیم گرم نمک دارد)، سوسیس و بادام زمینی را کنار بگذارید و به جای آن سبزی با پنیر سفید، ادویه و لیمو مصرف کنید.

خشکبار مصرف کنید. انجیر، قیصی و کشمش حاوی مقادیر فراوانی از پتاسیم هستند و همانگونه که گفته شد پتاسیم تاثیرات مضر سدیم را کاهش می دهد. مصرف خشکبار برای وعده صبحانه یا عصرانه بهتر است اما نباید در مصرف این مواد نیز زیاده روی کرد زیرا قند فراوانی دارند. کنترل وزن نیز یکی از ضروریات مقابله با فشار خون است. (واحد مرکزی خبر)