

موز باعث کاهش فشارخون می‌شود

نیلوفر حیدری گفت: «بهترین رژیم غذایی برای کاهش فشارخون مصرف غذاهای غنی از لبنیات کم چرب، کلسیم، منیزیم و پتاسیم دار مانند موز، عدس، لوبیا، اسفناج و آجیل کم نمک است.»



سلامت نیوز: نیلوفر حیدری گفت: «بهترین رژیم غذایی برای کاهش فشارخون مصرف غذاهای غنی از لبنیات کم چرب، کلسیم، منیزیم و پتاسیم دار مانند موز، عدس، لوبیا، اسفناج و آجیل کم نمک است.»

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سینا؛ وی ادامه داد: «مصرف مواد غذایی پرفیبر، کم نمک، غلات سبوس دار، سبزی جات، محدود کردن مصرف غذاهای کنسروی و فست فودها، محدود کردن مصرف نوشیدنی‌ها و غذاهای شیرین مثل نوشابه‌ها، قند و شکر نیز می‌تواند منجر به کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشارخون بالا شود.»

وی ابراز داشت: «افراد دارای فشارخون بالا باید درمقایسه با افراد دیگر از مقدار نمک کمتری استفاده کنند.»

وی گفت: «افراد باید برای کاهش مصرف نمک درغذای روزانه خود درهنگام خرید به برچسب روی بسته بندی مواد غذایی توجه کرده و نوع کم نمک آن را انتخاب کنند.»

کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشت استان کرمانشاه ابراز داشت: «درهنگام تهیه و طبخ غذا باید مقدار نمک افزودنی به غذا کم بوده و تا حد امکان از آوردن نمک بر سر سفره خود داری کرد.»

وی تصریح کرد: «برای بهبود طعم غذاها و کاهش مصرف نمک درتهیه غذاها باید سعی کنیم به جای استفاده از نمک از سبزی و میوه‌های تازه مانند سیر، لیموترش، آب نارنج و آویشن استفاده کنیم.»

وی اظهار داشت: «غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده آماده دارای مقدر زیادی نمک هستند به همین دلیل باید از مصرف آن‌ها در حد امکان اجتناب کرد.»

وی افزود: «برای کم کردن مقدار نمک موجود درپنیرباید قبل ازمصرف آن رابه مدت چند دقیقه درآب قراردسیم.»

وی درباره چگونگی مصرف گوشت مرغ و گوشت قرمز نیز تصریح کرد: «این افراد باید قبل از طبخ مرغ پوست آن را بکنند و همچنین چربی‌های قابل جداکردن گوشت قرمز را هم قبل از طبخ جدا سازند.»

افزایش فشار خون می‌تواند اعضای مختلفی از بدن انسان مانند قلب، عروق خونی، کلیه‌ها و مغز را تحت تاثیر خود قرار داده و سبب به وجود آمدن بیماری‌هایی مانند نارسایی کلیه، اختلال بینایی، سکته قلبی و مغزی شود و بر همین اساس است که فشار خون بالا بیماری خطرناکی به شمار می‌رود.

به طور کلی دلایل اصلی بروز فشار خون ناشناخته است اما سن بالا، چاقی، سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون بالا، کم تحرکی، دیابت، مصرف زیاد نمک و الکل را می‌توان ازجمله مهم‌ترین عوامل به وجود آورنده این عارضه برشمرد.

براساس تحقیقات به عمل آمده گفته می‌شود مواجهه با سرب موجود در هوای آلوده نیز می‌تواند موجب افزایش فشار خون شود. فشار خون بالا در افراد مسن بسیار شایع‌تر از افراد جوان است و تقریباً در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می‌برند، به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا به افزایش خون افزایش می‌یابد.

بیماری فشار خون در بیماران جوان‌تر در مردان شایع‌تر بوده و در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود.

هنگامی که فشار خون به هر علت بالا باشد، قلب را با هدف پمپاژ دوباره و به گردش درآوردن خون، وادار به افزایش حرکت و کار بیشتر می‌نماید. فشار خون بر دو نوع سیستولی و دیاستولی تقسیم و نام‌گذاری می‌گردد که گاهی با نام حد بالا و حد پایین نیز شناخته می‌شود.

فشار خون سیستولی، فشار موجود در هنگامی است که ماهیچه قلب بطور کامل منقبض شده و خون را به درون سرخرگ یا شریان فرستاده باشد و در مقابل، هنگامی که قلب در حالت استراحت بین دو ضربان به سر می‌برد و خون به واسطه فشار درون رگ‌ها و دریچه‌های درون‌وریدی در حال بازگشت به قلب و پر نمودن بطن راست است.

از دید دانش فیزیک فشار خون به نیرویی گفته می‌شود که توسط خون در جریان، به دیواره رگ‌ها وارد می‌آید و یکی از علائم اصلی حیات است.