



[رابطه ویتامین ث با فشارخون بالا](#)

مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند و دریافت کم این ویتامین با فشارخون بالا ارتباط دارد.

سلامت نیوز : مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند و دریافت کم این ویتامین با فشارخون بالا ارتباط دارد.

کارشناس پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر در گفت و گو با وب دا، اظهار داشت: تحقیقات نشان داده است که افراد مبتلا به فشارخون بالا باید مصرف سدیم را کاهش دهند. پتاسیم و کلسیم می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. موز، زردآلو، انجیر، گریب فروت، هلو، انگور و آلو، میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند که در کاهش فشارخون بالا مؤثرند. سیب‌زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدوسبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی نیز سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این مواد غنی می‌باشند.

دکتر نسرين آژنگ افزود: خوردن گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار فشارخون بالا توصیه می‌شود. برای معطر کردن گوشت می‌توان از سبزی‌های معطر، ادویه‌ها و میوه‌ها استفاده کرد. ماهی را نیز می‌توان با شوید، فلفل قرمز یا سیاه، مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک یا سایر سبزی‌ها معطر کرد.

وی تصریح کرد: افرادی که از فشارخون بالا رنج می‌برند باید از خوردن غذاهایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، ماهی دودی یا کنسرو شده، سس‌ها و کنسرو لوبیا که سرشار از سدیم هستند، پرهیز کنند. در طبخ به جای کره و روغن جامد نباتی بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد. مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، نوشابه‌های کولا و شکلات سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

دکتر آژنگ توصیه کرد: بیماران مبتلا به فشارخون بالا از مصرف الکل خودداری کنند زیرا الکل از موادی است که باعث افزایش فشارخون می‌شود با کاهش مصرف الکل در اکثر بیماران که الکل مصرف می‌کنند، فشارخون به طور اساسی کاهش می‌یابد. بنابراین آنان که گرفتار افزایش فشارخون هستند نباید بیشتر از 6-5 گرم نمک در روز مصرف کنند. این مقدار تقریباً برابر با یک قاشق چای‌خوری می‌شود.