

10 ماده غذایی مفید برای کاهش فشار خون

فشار خون بالا يك وضعیت پزشکی است که می‌تواند در اثر استرس بیش از حد، چاقی، مصرف بالای نمک، دیابت و غیره ایجاد شود.



سلامت نیوز: فشار خون بالا يك وضعیت پزشکی است که می‌تواند در اثر استرس بیش از حد، چاقی، مصرف بالای نمک، دیابت و غیره ایجاد شود. احتمال بروز بیماری‌های قلبی عروقی، مانند سکته قلبی، نارسایی قلبی و اختلالات کلیه با داشتن فشار خون بالا افزایش می‌یابد. در فهرست زیر به ده ماده غذایی که در پایین آمدن فشار خون موثرند، اشاره شده است:

تره فرنگی: تره فرنگی، پیازچه، ترب و... به دلیل دارا بودن فیبرهای غذایی و ویتامین‌های گوناگون نظیر ویتامین‌های گروه B و C، همچنین گوگرد و موادی نظیر سلولز و ازت خواص ضد عفونی‌کنندگی داشته و در کنار آن قادر به کاهش فشار و چربی‌های خون هستند.

موز: سرشار از پتاسیم و شاید مهم‌ترین ماده مغذی برای کاهش فشار خون بالاست. مصرف يك عدد موز در روز شما را از فشار خون بالا دور نگه می‌دارد.

کیوی: این میوه سرشار از پتاسیم و ویتامین C بوده و به کاهش فشار خون کمک می‌کند. کیوی همچنین آنتی‌اکسیدانی به نام لوتئین دارد که سیستم حفاظتی بدن را تقویت می‌کند.

سیر: معجزه می‌کند؛ زیرا دارای خواص متعددی است که از لخته و ضخیم شدن رگ‌های خونی جلوگیری کرده و همچنین به آسانی با عوارض ناشی از فشار خون بالا مبارزه می‌کند.

کرفس: حاوی موادی است که به آن سالییدس (Pthalides) می‌گویند و موجب آرام و گشاد شدن ماهیچه‌های اطراف رگ‌ها می‌شود. با گشاد شدن رگ‌ها خون با فشار کمتری حرکت می‌کند و فشار خون پایین می‌آید. علاوه بر آن، کرفس بسیار آرام‌بخش است و اگر مستعد ابتلا به استرس هستید، مصرف آن توصیه می‌گردد.

لوبیا: رژیم غذایی روزانه شما باید شامل انواع لوبیا (قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا چشم بلبلی و...) باشد. انواع لوبیاها سرشار از منیزیم و پتاسیم هستند که فشار خون بالا را کاهش می‌دهند.

کلم بروکلی: حاوی ترکیبات پتاسیم و همچنین کروم است که با بیماری‌های قلبی و عروقی مقابله می‌کنند. کلم بروکلی کنترل‌کننده قند خون و میزان انسولین نیز می‌باشد.

شیر بدون چربی: شیر فاقد چربی اگر در رژیم غذایی روزانه باشد یکی از بهترین گزینه‌ها برای کاهش فشار خون است. شیر حاوی مقادیر زیادی کلسیم و ویتامین D است که کمبود آن منجر به فشار خون می‌شود. برای نتیجه موثرتر بهتر است همیشه شیر گرم بنوشید. باید مطمئن باشید شیر فاقد چربی باشد، چرا که چربی منجر به افزایش فشار خون می‌شود.

گوجه‌فرنگی: حاوی مقادیر فراوانی لیکوپن است. این آنتی‌اکسیدان به‌طور قابل توجهی فشار خون را کاهش می‌دهد. همچنین غنی از کلسیم، پتاسیم، ویتامین‌های C, A و E و تمام مواد مغذی مورد نیاز برای جلوگیری از فشار خون می‌باشد.

غیر از غذاهای ذکر شده، تخم آفتابگردان، روغن زیتون، آوکادو، شکلات تیره و آب‌میوه‌های طبیعی مختلف در پایین آوردن فشار خون مؤثر هستند. بهتر است مصرف سبزیجات و میوه‌های غنی از پتاسیم و کلسیم را افزایش و مصرف غذاهای سرخ شده و نمک (حاوی

سدیم) را کاهش دهید.
منبع: دنیای سلامت