

مواد غذایی مفید و مضر برای فشار خون بالا

فشارخون بالا روزبه‌روز شایع‌تر می‌شود و این روزها دغدغه بسیاری افراد است. دارو می‌تواند به تنظیم آن کمک کند، اما عوارض جانبی این داروها ریسکی است که شاید خیلی‌ها نکنند.



سلامت نیوز : فشارخون بالا روزبه‌روز شایع‌تر می‌شود و این روزها دغدغه بسیاری افراد است. دارو می‌تواند به تنظیم آن کمک کند، اما عوارض جانبی این داروها ریسکی است که شاید خیلی‌ها نکنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ بهترین و سالم‌ترین راه‌ها همیشه راه‌های طبیعی هستند که در طولانی‌مدت فواید بسیار دیگری نیز برای سلامتی دارند.

علائم فشارخون بالا
#8226; سردرد
#8226; تنگی نفس
#8226; تار شدن دید
#8226; سرگیجه

اکثر اوقات فشارخون بالا هیچ علامت و نشانه خاصی ایجاد نمی‌کند و به همین دلیل است که به آن #171قاتل خاموش" می‌گویند.

برای پایین آوردن فشارخون چه بخورید

نوشیدن هر روز شیر کم‌چرب کمک می‌کند فشارخونتان را تا ۱۰ درصد پایین بیاورید. شیر سرشار از ویتامین D و کلسیم است و در عین حال چربی کمی دارد. ویتامین D و کلسیم برای پایین آوردن فشارخون خوب هستند.

مواد غذایی که سرشار از منیزیم هستند نیز برای پایین آوردن فشارخون مفید هستند. مواد غذایی که منیزیم بالایی دارند حبوبات (لوبیا، باقلا، لوبیا چشم‌بلبلی،...)، گریپ‌فروت، بادام، سیب، اسفناج، ذرت، غلات کامل، بروکلی، شیرسویا، حلزون، صدف و از این قبیل.

شکلات تلخ حاوی فلاونوئید است که به موجب پایین آوردن فشارخون سیستولی و همچنین دیاستولی می‌شود.

مواد غذایی که سرشار از پتاسیم هستند مثل موز. اسفناج، کدو، سویا، کشمش، آلو، زردآلو، سیب‌زمینی، قارچ، میوه‌خشک مخلوط، دانه‌های بی‌نمک، گوجه‌فرنگی و از این قبیل، به این دلیل که به بدن برای خلاص شدن از مایعات اضافی که قلب به آن نیاز ندارد کمک می‌کند، و این باعث می‌شود قلب نیاز به تپیدن سخت نداشته باشد، به کاهش فشارخون کمک می‌کند. وقتی پتاسیم بدنتان کم باشد، بدنتان سدیم نگه می‌دارد و سدیم زیاد در بدن موجب بالا رفتن فشارخون می‌شود.

مواد غذایی سرشار از فیبر مثل جو، میوه‌ها و سبزیجات نیز می‌توانند فشارخونتان را پایین بیاورند.

امگا۳ هم یکی از موادی است که به پایین آوردن فشارخون معروف است و محتوی روغن ماهی حاوی مقدار قابل‌توجهی امگا۳ است. همچنین می‌توانید مکمل‌های امگا۳ را از داروخانه‌ها تهیه کنید. ماهی سالم‌ترین نوع گوشت است زیرا سرشار از پروتئین است و مقدار بسیار کمی چربی دارد. امگا۳ التهاب را پایین آورده و از فشارخون جلوگیری می‌کند و همچنین موادمغذی لازمی که بیشتر افراد کمبود دارند را فراهم می‌کند.

سیر، کرفس، گوجه‌فرنگی، هویج و پیاز نیز راهی بسیار عالی برای پایین آوردن فشارخون است. بعضی گیاهانی که فشارخون را پایین

می‌آورند عبارتند از: ریشه زنجبیل، فلفل هندی، برگ زیتون و زردچوبه. مارچوبه، بامیه و زعفران نیز روش‌های درمانی گیاهی فوق‌العاده هستند.

کم‌آب شدن بدن نیز گاهی می‌تواند موجب بالا رفتن فشارخون بدن شود و نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز می‌تواند از آن جلوگیری کند. آب به فرایندهای مهمی در بدن کمک می‌کند که سموم را از بدن بیرون می‌کند.

مركبات سرشار از ویتامین هستند و بعضی از آنها خاصیت ضدالتهابی نیز دارند و از لخته شدن خون جلوگیری می‌کنند.

گفته می‌شود سرکه سیب نیز فشارخون را پایین می‌آورد. می‌توانید یک قاشق غذاخوری از آن را در یک لیوان آب ریخته و بنوشید. همچنین می‌توانید یک چهارم قاشق چای‌خوری جوش شیرین برای بهتر کردن مزه آن اضافه کنید یا آن را به نوشیدنی‌های دیگر اضافه کنید و یا با عسل مخلوط کنید.

برای پایین آوردن فشارخون چه نخورید

می‌بایست از مواد غذایی چرب و پرکلسترول که فشارخون را بدتر می‌کنند اجتناب کنید، سعی کنید مصرف سدیم، شیرینی‌ها، کافئین، برخی از انواع آجیل و گوشت را کاهش دهید، بیشتر ورزش کنید زیرا افرادی که از نظر جسمی فعالیت چندانی ندارند و سبک‌زندگی نداشته دارند بیشتر به فشارخون مبتلا می‌شوند.

از مصرف گیاهانی مثل شیرین‌بیان، افسرین، رزماری و جینسنگ خودداری کنید. مصرف الکل و نیکوتین نیز به بالا بردن فشارخون کمک می‌کنند. تا جاییکه می‌توانید سعی کنید کمتر استرس داشته باشید که البته دوری از آن چندان راحت نیست.

استرس می‌تواند فشارخونتان را بالا ببرد و احتمال بروز بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. سعی کنید کارهای آرامش‌بخش مثل مدیتیشن و یوگا انجام دهید. همچنین دست از بیرون غذا خوردن بکشید!

غذاهای خانگی کمک می‌کند روی مواد غذایی که در غذایان استفاده می‌کنید و مقدار سدیم، چربی و سایر چیزهایی که برایتان ضرر دارند، کنترل داشته باشید. غذاهای کنسروی حاوی مقادیر بالایی سدیم هستند و خیلی‌ها از این مسئله بی‌اطلاعند. حتماً قبل از خرید هر ماده غذایی به برچسب روی آن دقت کنید.