



با ۳۰ دقیقه پیاده‌روی از دسترس قاتل بی‌صدا در امان بمانید

یک کارشناس تغذیه اعلام کرد: افزایش فعالیت بدنی، تغییر شیوه زندگی، کاهش وزن و کاهش مصرف نمک می‌تواند از ابتلا به بیماری فشار خون یا قاتل بی‌صدا جلوگیری کند که در این زمینه پیاده‌روی سریع ۳۰ دقیقه در روز بسیار توصیه می‌شود.

سلامت نیوز: یک کارشناس تغذیه اعلام کرد: افزایش فعالیت بدنی، تغییر شیوه زندگی، کاهش وزن و کاهش مصرف نمک می‌تواند از ابتلا به بیماری فشار خون یا قاتل بی‌صدا جلوگیری کند که در این زمینه پیاده‌روی سریع ۳۰ دقیقه در روز بسیار توصیه می‌شود.

محمد امینی در گفت‌وگو با فارس گفت: چاقی و اضافه‌وزن با فشار خون بالا ارتباط دارد به طوری که شیوع فشار خون بالا در افراد جوان و چاق دو برابر و در افراد مسن و چاق 50 درصد بیش از افراد دارای وزن طبیعی است.

این کارشناس تغذیه تصریح کرد: در مردان به ازای هر 10 درصد افزایش وزن، فشار خون 6.6 میلی‌متر جیوه بالاتر می‌رود و در بسیاری از موارد کاهش وزن حتی به میزان حدود 4 کیلوگرم نقش مؤثری در کاهش فشار خون دارد.

وی افزود: کاهش وزن و رسیدن به محدوده وزن طبیعی احتمال ابتلا به فشارخون بالا را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد این امر با انجام فعالیت بدنی و داشتن برنامه غذایی مناسب تحت نظر متخصص تغذیه امکان‌پذیر است.

امینی گفت: افزایش فعالیت بدنی از عوامل مؤثر در پیشگیری و کنترل فشار خون است و برای کاهش فشار خون پیاده‌روی سریع 30 تا 45 دقیقه در روز و 3 تا 5 بار در هفته توصیه می‌شود.

این کارشناس تغذیه تصریح کرد: مصرف بیش از اندازه سدیم که در نمک وجود دارد نیز از عوامل اصلی ابتلا به فشار خون بالا شناخته شده است و هرچه میزان نمک مصرف شده بیشتر باشد سدیم بیشتری وارد بدن می‌شود و احتمال بالا رفتن فشار خون افزایش می‌یابد.