

شیرینی و پرفشاری خون

برخلاف تصور عمومی، فقط خوراکی های شور نیستند که می توانند فشار خون را بالا ببرند.



برخلاف تصور عمومی، فقط خوراکی های شور نیستند که می توانند فشار خون را بالا ببرند. کسانی که مستعد افزایش فشار خون هستند، ممکن است با زیاده روی در مصرف شیرینی نیز دچار پرفشاری خون شوند.

برخلاف تصور عمومی، فقط خوراکی های شور نیستند که می توانند فشار خون را بالا ببرند. کسانی که مستعد افزایش فشار خون هستند، ممکن است با زیاده روی در مصرف شیرینی، حتی شیرینی های طبیعی مثل ارده و شیر، یا عسل، یا خرما و شیرۀ خرما، دچار پرفشاری خون شوند.

علامت این پرفشاری می تواند به صورت سردرد همراه با احساس فشار و پُری در سر، یا احساس کشیدگی عروق، یا سرخی چشم ها و صورت، و یا شنیدن صدایی مهمه وار در گوش ها همزمان با جهش نبض، و علایم گوناگون دیگر ظاهر شود.

چنین فردی ممکن است دچار غلظت خون نیز باشد و در این حال مصرف داروهای ضدفشار خون ادرارآور مانند تریامترن اچ و هیدروکلروتیازید و فورزماید، موجب وخیم تر شدن اوضاع خواهند شد.

توصیه ما این است که افراد فربه پرخون در فصل بهار از مصرف بیش از حد متوسط شیرینی پرهیز کنند و به سوی خوراکی هایی با مزۀ ترش ملایم طبیعی بروند.

زرشک و آلو و آلبالوی خشک و برگۀ زردآلوی ترش و شیرین و لواشک های ترش طبیعی نمونه های خوبی از این خوراکی ها هستند.

افزودن آلبوخارا، تمر هندی ترش، زرشک، و لیمو عمانی به خورشها و غذاهای آبکی نیز در این موارد توصیه می شود.