

## فشارخون بالا: 1+8 توصیه‌ی غذایی

دلایل ابتلا به بیماری فشارخون بالا هنوز به طور کامل مشخص نشده است اما با برخی از عادت‌های غذایی می‌تواند از این بیماری پیشگیری کرد.



دلایل ابتلا به بیماری فشارخون بالا هنوز به طور کامل مشخص نشده است اما با برخی از عادت‌های غذایی می‌تواند از این بیماری پیشگیری کرد. حتی می‌توانید فشارخونتان را کاهش داد. با ما باشید تا توصیه‌های غذایی ضد فشارخون بالا را با هم مرور کنیم.

### اضافه‌وزن ممنوع!

کاهش چند کیلو وزن باعث کنترل فشارخون می‌شود. توجه داشته باشید که شاخص توده‌ی بدنی می‌تواند اعلام خطر کند. برای محاسبه‌ی این شاخص، وزن را تقسیم بر مجذور قدتان کنید. اگر شاخص توده‌ی بدنی‌تان بالای 25 است حواستان را جمع کنید چون نیاز به رژیم لاغری دارید. باید بدانید که کاهش شاخص توده‌ی بدنی خطر ابتلا به دیابت و همچنین کلسترول بالای خون را کاهش می‌دهد. حتماً می‌دانید که این دو عامل از عوامل اصلی ابتلا به خطر بیماری‌های قلبی عروقی است.

نمک: بیش از 10 گرم در روز نباشد

برای اینکه همیشه سالم باشید توصیه می‌کنیم که مصرف نمک را به روزانه 10 گرم محدود کنید. مصرف بیش از آن مشکل‌ساز خواهد شد. برای همین نمکدان را فراموش کنید. بیشتر مواد غذایی حاوی سدیم پنهان هستند. با دقت ترکیبات مواد غذایی آماده و صنعتی را مطالعه کنید. خواهید دید که این مواد غذایی به تنهای دو سوم میزان نمک مصرف را در خود دارند.

### شیرین‌بیان و مشتقاتش: احتیاط احتیاط

شیرین‌بیان به خودی خود و یا در ترکیب هر محصول غذایی که باشد باعث افزایش فشارخون می‌شود. این گیاه روی هورمون‌هایی که از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شوند تأثیر می‌گذارد. باید بدانید که لذت بردن از این طعم‌های شیرین‌بیان‌گراں تمام خواهد شد. تأثیر آن حتی به مدت چند هفته در بدن افراد فشارخونی باقی می‌ماند. توصیه می‌کنیم که با طعم شیرین‌چنین محصولات غذایی خداحافظی کنید.

### مصرف چربی‌های اشباع‌شده را کاهش دهید

چربی‌های اشباع‌شده در محصولات غذایی متعددی مانند کره، محصولات لبنی پرچرب، فرآورده‌های گوشتی، گوشت قرمز، شیرینی‌جاتی از قبیل پیراشکی و غیره به وفور وجود دارند که با مصرفشان فشارتان بالا خواهد رفت. توجه داشته باشید که این چربی‌ها همچنین کلسترول یا همان چربی خونتان را نیز افزایش خواهند داد که اصلاً به نفع سلامتی‌تان نیست. مصرف ماهی‌های چرب آن هم هر هفته دو تا سه مرتبه باعث می‌شود که خون به راحتی در رگ‌هایتان جریان پیدا کرده و بیماری‌های قلبی عروقی از شما دور باشد

تا می‌توانید میوه و سبزیجات میل کنید

میوه‌ها و سبزیجات سرشار از فیبرها بوده و کم کالری هستند. این مواد غذایی مفید به کنترل وزن کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهند. علاوه بر این موارد میوه‌ها و سبزیجات حاوی میزان قابل‌توجهی پتاسیم هستند که این ماده معدنی قادر است میزان سدیم بدن را به حد تعادل برساند. در نتیجه به کنترل فشارخون کمک زیادی می‌کند. توجه داشته باشید که نسبت سدیم به پتاسیم باید حداقل 1 به 5 باشد؛ یعنی اینکه شما باید 5 برابر پتاسیم بیشتری نسبت به سدیم دریافت کنید تا فشارخونتان در وضعیت مطلوبی قرار بگیرد.

در نوشیدن قهوه زیاده‌روی نکنید

واقعیت این است که قهوه می‌تواند به سرعت فشارخون را بالا ببرد. خبر خوب اینکه بدن می‌تواند به آن عادت کند. برای همین لازم نیست خودتان را از قهوه‌ی صبحگاهی‌تان محروم کنید؛ اما خبر بد اینکه اگر فشارخونتان با مصرف دارو نیز به سختی کنترل می‌شود باید از مصرف قهوه بپرهیزید. در حالت کلی اگر از ابتلا به فشارخون می‌ترسید و یا خود را مستعد این بیماری می‌بینید در مصرف این نوشیدنی زیاده‌روی نکنید.

با روغن زیتون آشپزی کنید

با وجود اینکه هنوز محققان به نتایج قطعی مبنی بر اثرات ضد فشارخونی رژیم مدیترانه‌ای نرسیده‌اند اما به نظر می‌رسد که گنجاندن روغن زیتون در برنامه‌ی غذایی باعث کاهش فشارخون بالا می‌شود. همچنین باید بدانید که چربی‌های غیراشباع موجود در روغن زیتون تأثیر بسیار مثبتی روی سلامت رگ‌های خونی دارد. برای همین توصیه می‌شود روغن زیتون را روغن اول آشپزخانه‌تان بکنید.

کلسیم و منیزیم عزیز

با وجود اینکه بررسی‌های کافی در این زمینه انجام نشده است اما به نظر می‌رسد که کمبود کلسیم و منیزیم باعث افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا می‌شود. برای همین لازم است که مواد غذایی سرشار از این مواد مغذی را بیشتر مصرف کنید. محصولات لبنی کم چرب را دریا بید. مواد غذایی سرشار از منیزیم را سر میز غذای‌تان بیاورید. هر از گاهی کمی شکلات سیاه نیز میل کنید.

ماهی‌های چرب: یعنی طعم خوب، سلامتی بالا

مصرف ماهی‌های چرب آن هم هر هفته دو تا سه مرتبه باعث می‌شود که خون به راحتی در رگ‌های‌تان جریان پیدا کرده و بیماری‌های قلبی عروقی از شما دور باشد. توصیه می‌کنیم مصرف ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب امگا 3 مانند ماهی آزاد، قزل‌آلا، ماهی ساردین و ماکرو را در الویت قرار دهید. از ماهی‌هایی که امکان دارد جیوه‌ی بیشتری داشته باشد مانند ماهی تن بپرهیزید. جیوه یک ماده‌ی سمی است که برای سلامت کلیه‌ها خوب نیست و فشارخون را نیز بالا می‌برد.