

درمان فشار خون با یک خوردنی ساده

پژوهشگران به افراد مبتلا به فشار خون بالا توصیه کرده‌اند برای کاهش اثرات زیانبار این بیماری در وعده‌های غذایی خود پیش‌غذایی را میل کنند که خوردن آن نه تنها بر فشار خون بالا بل که بر سلامت کلی و همچنین نگاه داشتن وزن آنها در شرایط کمک شایانی میکند.



پژوهشگران به افراد مبتلا به فشار خون بالا توصیه کرده‌اند برای کاهش اثرات زیانبار این بیماری در وعده‌های غذایی خود پیش‌غذایی را میل کنند که خوردن آن نه تنها بر فشار خون بالا بل که بر سلامت کلی و همچنین نگاه داشتن وزن آنها در شرایط کمک شایانی میکند.

جام جم سرا: پژوهشگران به بیماریان دارای فشار خون بالا مصرف سالاد را توصیه می‌نمایند زیرا در ترکیب برخی سالادها مواد غذایی خاصی وجود دارد که تنظیم کننده‌ی فشار خون است. از جمله مفیدترین خوراکی‌ها در ترکیب انواع سالادها، کاهو، روغن زیتون و میوه‌ی آوکادو می‌باشند که نقش مؤثری در کاهش فشار خون بالا دارند.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، براساس تحقیقات جدید و فنی مواد غذایی سالاد با همدیگر ترکیب شده وارد معده می‌شوند یک واکنش شیمیایی در این عضو از بدن رخ می‌دهد و یک ماده به نام اسیدهای چرب نیترو ایجاد می‌شوند که با آنزیم‌های بدن واکنش انجام داده سبب پایین آوردن فشار خون در بدن می‌شوند.

به نقل از باشگاه خبرنگاران، محققان در کالج کینگ لندن به این نتایج دست یافته است و نتایج این تحقیق در مجله مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم انگلستان به چاپ رسیده است.

بر اساس تحقیقات فشار خون بالا سبب افزایش خطر ابتلا به حملات قلبی و سکته مغزی در افراد می‌گردد، همچنین می‌تواند به برخی اعضای بدن مانند کلیه و چشم‌ها آسیب وارد نماید.

دکتر سباغی از بنیاد قلب بریتانیا به افرادی که می‌خواهند سلامت بمانند توصیه می‌کند در کنار مصرف غذاهای سالم حتماً با سالاد خود روغن زیتون به صورت مرتب مصرف نمایند.