

غذاهای غنی از نیترات مانند اسفناج ممکن است گردش خون را بهبود بخشد. این ترکیبات به بزرگ شدن رگ‌های خونی کمک می‌کنند. ویتامین C و پتاسیم موجود در اسفناج هم نقش مهمی در کاهش فشار خون بالا ایفا می‌کند. همچنین یک مطالعه نشان داده که رژیم غذایی غنی از اسفناج به انعطاف پذیری عروق و کاهش فشار خون کمک می‌کند.



اهمیت
پتاسیم و
کلسیم و
منیزیم

نقش مؤثر پتاسیم در کنترل فشار خون قطعی است. پتاسیم باعث می‌شود سدیم بیشتری از ادرار دفع شود، عضلات شل شوند و مقاومت محیطی بدن افزایش پیدا کند. کلسیم و منیزیم هم در کنترل فشار خون بالا نقش دارند. مطالعات نشان داده، افرادی که دچار کمبود منیزیم هستند، بیشتر در معرض ابتلا به پرفشاری خون قرار می‌گیرند.



+ توصیه

خوراکی مفید

فشار خون بالا می‌تواند به سیستم عروقی آسیب برساند و به طور کلی یک ریسک برای اغلب بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی، کلیوی، سکنه مغزی و مشکلات شناختی است. راه‌هایی برای کاهش فشار خون وجود دارد که ساده‌ترین آنها مصرف برخی غذاها با خاصیت کاهش فشار خون، انجام ورزش یا فعالیت فیزیکی و ترک برخی عادات ناسالم است. در ادامه توضیحات مربوط به این ۵ ماده غذایی را که به کاهش و کنترل فشار خون کمک می‌کنند، بخوانید.

کیوی

پتاسیم بالای کیوی از طریق مهار آثار سدیم در بدن به تعادل الکترولیت‌ها کمک می‌کند و برای افراد مبتلا به فشار خون بالا مفید است.

سفیده تخم مرغ

طبق تحقیقات انجام شده، ترکیبات موجود در سفیده تخم مرغ با قابلیت کاهش فشار خون تأثیری مشابه مصرف دوز پایین نوعی داروی فشار خون (به نام کاپتوپریل) را دارد.

سیب زمینی

مصرف سیب زمینی پخته برای فشار خون مفید است، چرا که یک عدد سیب زمینی ۳۱ درصد از نیاز روزانه بدن به پتاسیم را تأمین می‌کند. مصرف منظم پتاسیم می‌تواند فشار خون بالا را کاهش دهد.

عدس

عدس حاوی فیبر و پروتئین است و خوردن آن ۱۶ درصد از پتاسیم مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. مصرف عدس برای کسانی که فشار خون بالا دارند مفید است، چون پتاسیم بالای عدس یا فشار خون مبارزه می‌کند و باعث پایین آمدن آن می‌شود.

پرتقال

مرکیبات مملو از ویتامین و مواد معدنی هستند و می‌توانند به سلامت قلب و کاهش خطرات مرتبط مانند فشار خون بالا کمک کنند. پرتقال نیز به عنوان منبعی از پتاسیم و ویتامین سی فشار خون را کاهش می‌دهد.

بادام

تحقیقات نشان می‌دهد که بادام می‌تواند اثر مطلوبی بر فشار خون داشته باشد، زیرا حاوی درصد بالایی از مواد مغذی مثل منیزیم، ریبوفلاوین و فیبر است که برای تنظیم فشار خون مفیدند.

چگونه تغذیه مناسب می‌تواند نجات بخش باشد؟

کاهش فشار خون از آشپزخانه



فشار خون بالا به یکی از چالش‌های مهم نظام سلامت در تمام کشورهای جهان تبدیل شده، چون تقریباً ۳۰ درصد انسان‌ها مبتلا به این عارضه‌اند. به عبارتی، از هر ۳ نفر یک نفر مبتلا به فشار خون است و هر چه سن افزایش پیدا می‌کند خطر ابتلا هم بیشتر می‌شود. این در حالی است که به گفته دکتر احمد اسمعیل زاده، مدیر کل بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تغذیه سالم و رژیم غذایی مناسب در کنترل و مدیریت این بیماری نقش مهمی دارد و می‌تواند به میزان قابل توجهی نیاز به مصرف داروها را کاهش دهد. او در گفت‌وگو با همشهری تندرستی به نکات مهمی درباره نقش تغذیه در فشار خون اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.

پیاده روی کنید

پیاده روی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه با شدت تند که ضربان قلب را افزایش دهد، ضرورت دارد. این ورزش ساده می‌تواند به کاهش فشار خون و کاهش مقاومت انسولینی کمک کند. داشتن تحرک و فعالیت بدنی روزانه برای همه گروه‌های سنی مختلف توصیه می‌شود. علاوه بر تمام این موارد، افراد باید به کنترل و کاهش استرس و افسردگی هم توجه داشته باشند، چون اختلالات روانی در افزایش فشار خون نقش دارد.

آجیل خام بهتر است

آجیل‌های خام از جمله گردو، پسته، بادام، فندق و بادام زمینی هم از خوراکی‌های توصیه شده در برنامه‌های غذایی افراد مبتلا به فشار خون هستند. مصرف مناسب این محصولات باعث گشادای عروق می‌شود و می‌تواند در کنترل این بیماری نقش داشته باشد، اما نباید در مصرف آنها زیاده روی کرد.

فیبر بخورید

تمرکز بر مصرف مقادیر کافی میوه و سبزی بسیار مهم است. این خوراکی‌ها به دلیل فیبر زیاد باعث کنترل اشتها می‌شوند که هم روی وزن افراد تأثیر دارد و هم به کاهش فشار خون کمک می‌کند. از سوی دیگر، میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی پتاسیم هستند و تحقیقات نشان داده افرادی که از طریق غذا به اندازه مطلوب پتاسیم دریافت می‌کنند فشار خون کنترل شده دارند.

مراقب نمک‌های پنهان باشید

نکته مهم دیگر محدود کردن مصرف نمک است. نمک فقط آن چیزی نیست که در نمکدان‌ها وجود دارد و افراد به میل و خواسته خود میزان مشخصی را مصرف می‌کنند، بلکه ما روزانه خوراکی‌هایی هم مصرف می‌کنیم که حاوی نمک هستند و به صورت پنهان وارد بدن می‌شوند. توصیه این است که نمکدان به طور کلی از سر سفره و میز حذف شود. از جمله منابع غذایی‌ای که حاوی مقدار زیادی نمک هستند می‌توان به انواع کنسروها، فست‌فودها، غذاهای طبخ شده در رستوران‌ها، شور، ترشی، خیارشور، سیر ترشی و انواع نان اشاره کرد و افراد باید در مصرف آنها احتیاط کنند. برای خوش طعم شدن غذا بهتر است در انتهای پخت به میزان بسیار کم نمک بدهد. تصفیه شده به غذا اضافه شود.

محصول لبنی مفید

گنجانیدن لبنیات در برنامه غذایی هم یکی از اصول مهم مدیریت فشار خون است. این گروه غذایی به دلیل محتوای کلسیم و کارکردی که در تنظیم گشاد شدن و انقباض عروق دارند می‌توانند در کاهش فشار خون نقش داشته باشند. شیر و ماست از جمله لبنیات توصیه شده برای این بیماران است که به کنترل فشار خون کمک می‌کند، اما در مصرف دوغ و کشک به دلیل اینکه حاوی نمک هستند باید احتیاط کرد.

کاهش وزن به دارو است

افراد مبتلا به فشار خون اگر رژیم غذایی مناسب و کنترل وزن داشته باشند، تا حدود زیادی نیاز به مصرف داروها در آنها کاهش خواهد یافت، چون تغذیه نقش بسیار مهمی در کنترل فشار خون دارد. نخستین گام برای رعایت نکات تغذیه‌ای در این بیماران کاهش وزن و توجه به میزان کالری دریافتی است، چون تحقیقات نشان داده حتی از دست دادن ۵ درصد اضافه وزن هم می‌تواند تا حدود زیادی نیاز به دارو را از بین ببرد.

رژیم ایرانی هم خوب است

در رژیم غذایی ایرانی‌ها انواع برنج، نان، خورش و کباب وجود دارد که برخی تصور می‌کنند آسیب‌زاست. اما با همین فرهنگ غذایی ایرانی هم می‌توان فشار خون را کنترل کرد. در این باره مهم است که مقادیر مورد نیاز بدن مصرف شود. خوردن ۲ کفگیر کوچک برنج در یک وعده غذایی آسیب‌زاست، اما اگر این میزان ۲ برابر شود، مشکل‌زاست که منجر به دریافت کالری بیشتر می‌شود و فرد را دچار اضافه وزن و تشدید فشار خون می‌کند.