توصیه به بیماران پرفشاری خون؛ سبزیجاتی که مصرف آنها می تواند فشار خون بالا را کنترل کند



مصرف برخی مواد غذایی و سبزیجات در کنترل فشار خون، از اهمیت زیادی برخوردار بوده و می تواند به پایین آوردن فشار خون بالا کمک کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلاء به آن بسیار مؤثر است. برای کنترل وزن و فشارخون خود، روزانه ۳۰ دقیقه به صورت تُند پیاده روی کنید.

اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید، این توصیه‌ها می‌تواند به شما کمک کند در کنار درمان دارویی، فشارخون خود را کنترل کنید.

برخی مواد غذایی می‌توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون

و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش از این جمله‌اند اما یادتان باشد که مصرف این مواد اصلاً به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف این مواد، نظر پزشک خود را هم جویا شوید. به خصوص در مورد گریپ فروت؛ زیرا این میوه می‌تواند غلظت برخی داروهای فشارخون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

تأمین پتاسیم برای بیماران مبتلا به فشارخون بالا ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور،آلو، سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدوسبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند.

از آنجا که درحین پخت غذا، از نمک استفاده می‌شود دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا، دست به نمکدان ببرید. می‌توانید از گلپر، آویشن، مرزه، ترخون، ریحان یا نعناع خشک یا کنجد به عنوان جانشین‌های نمک استفاده کنید. سیر، لیموترش تازه و آب نارنج نیز برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک مناسبند.

در تهیه غذاهای آماده و نوشابه‌ها نیز سدیم فراوانی به کار می‌رود. سوسیس، کالباس، فرآورده‌های گوشتی، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس‌ها و سوپ‌ها حاوی نمک فراوان هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.

در میان وعده‌ها و به عنوان تنقلات، به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات دارای نمک، از ذرت بدون نمک و یا مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو البته از نوع بونداده و کم نمک استفاده کنید.

از آنجا که کاهش مصرف چربی، در کاهش وزن بدن و کنترل فشارخون تأثیر زیادی دارد از یک رژیم غذایی با چربی محدود استفاده کنید. روغن‌هایی با منبع حیوانی مثل پیه، دنبه و کره را کمتر مصرف کرده و به جای آنها از روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، کلزا و آفتابگردان استفاده کنید.

محصولات لبنی (شیر، ماست و پنیر) کلسیم فراوانی دارند، ویتامین‌های متنوعی هم درآنها وجود دارد؛ اما باید سراغ انواع کم چرب آنها (کمتر از ۵/ ۲ % چربی) بروید.

حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها

می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و همچنین تأمین کننده پروتئین مورد نیاز بدن باشد.

در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی‌شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه بسیار مناسب‌تر از انواع دودی، کنسروی یا فرآوری شده هستند.

نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های کولادار سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آنها از انواع چای ودم کردنی‌های گیاهی یا دوغ کم نمک استفاده کنید.

تا حد امکان از صرف غذا در رستوران‌ها خودداری کنید. زیرا در این اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می‌کنند.

بعضی غذاهای کنسروی نظیر نخودفرنگی را می‌توانید بشویید تا مقداری از نمک آن شسته شود.

تا حد امکان غذاها را به صورت آب پز، بخارپز یا کبابی تهیه کنید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید.

هنگام خرید مواد غذایی آماده، به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب‌های بسته‌های مواد غذایی دقت کنید. توجه داشته باشید که نام علمی نمک، کلرید سدیم است؛ بنابراین روی برچسب‌های مواد غذایی به جای نمک، «سدیم» درج می‌شود.

به غذای کودک زیر یک سال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلاء به آن بسیار مؤثر است. برای کنترل وزن و فشارخون خود، روزانه ۳۰ دقیقه بصورت تُند پیاده روی کنید.

نیکوتین موجود در تنباکو حداقل تا یک ساعت بعد از مصرف، فشارخون فرد را بالا نگه می‌دارد و کسانی که در طول روز چند بار سیگار می کشند فشارخونشان دائماً بالا می‌ماند. بنابراین سیگار و قلیان را کنار بگذارید.

از افراد سیگاری اجتناب کنید. زیرا اینکه در معرض دود سیگار دیگران باشید هم، شما را در معرض خطر فشارخون بالا قرار می‌دهد.

بسیاری از مواد غذایی که ظاهراً شور نیستند، درواقع نمک دارند. انواع بیسکوئیت ها، کلوچه‌ها، سبزیجات کنسرو شده، سس‌های سالاد، پنیرها، انواع نان‌ها و غلات صبحانه و … از جمله این مواد هستند. مراقب نمک پنهان موجود در غذاهایی که مصرف می‌کنید باشید.