

مواد غذایی حاوی پتاسیم قاتل فشار خون

Foods High in Potassium



Avocado



Banana



Potatoes



Spinach



Beans



Citrus juices



Fish

**مطالعات محققان مدرسه پزشکی کِک در دانشگاه
کالیفرنیا جنوبی نشان می‌دهد مواد غذایی
حاوی پتاسیم کلید کاهش فشار خون هستند.**

۴ به گزارش پایگاه خبری مدیکال ساینس، بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان به فشار خون بالا مبتلا هستند. سازمان جهانی بهداشت تخمین زده است که ۵۱ درصد از علل مرگ و میر ناشی از سکته مغزی و ۴۵ درصد از مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی به دلیل فشار خون بالاست.

فشار خون نیرویی است که توسط جریان خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌شود تا خون در سراسر رگ‌ها و بدن جریان یابد. اگر این نیرو افزایش پیدا کند و در طول زمان ثابت باقی بماند، بدن با مشکلات زیادی روبرو می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهد کاهش سدیم مهمترین روش در کاهش فشار خون است و از طرفی مواد غذایی حاوی پتاسیم در کاهش فشار خون نقش مهمی دارند. موز، لوبیا، آووکادو، اسفناج، آلو، ماهی، سویا، آب هویج، کدو حلوائی، شیر، آب پرتقال و سیب زمینی سرشار از پتاسیم هستند. در ادامه به چند عامل افزایش دهنده فشار خون اشاره شده است:

- غذاهای کنسروی، آماده و فرآوری شده
- این غذاها حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای نمک، مواد نگهدارنده و ادویه هستند و سبب افزایش فشار خون می شوند. نمک این غذاها بیش از حد مجاز است.
- انواع شیرینی و کیک
- کیک و شیرینی منبع شکر و چربی های اشباع است که علاوه بر افزایش وزن، یکی از مهمترین دلایل افزایش فشار خون محسوب می شود.
- رب و سس گوجه فرنگی کنسرو شده
- رب و سس گوجه فرنگی کنسرو شده حاوی مقادیر بالای نمک است و استفاده از آن برای بیماران مبتلا به فشار خون به هیچ وجه توصیه نمی شود.
- مشروبات الکلی
- مشروبات الکلی یکی از مهمترین دلایل افزایش فشار خون و صدمه به سیستم قلب و عروق است.
- لبنیات پرچرب
- غذاهای چرب
- شور و ترشی های پر نمک
- گوشت قرمز
- در ادامه توصیه شده هایی نیز برای کاهش فشار خون ارائه شده است:
- میزان نمک در وعده های غذایی را کاهش دهید
- وزن خود را کاهش دهید
- به طور مرتب ورزش کنید
- از مواد معدنی مفید مانند پتاسیم، کلسیم و منیزیم بیشتر استفاده کنید
- سیب زمینی، موز، سبزیجات سبز پر رنگ، بادام، گوجه فرنگی، انواع کلم و قارچ حاوی این مواد معدنی مفید هستند
- از مصرف دخانیات اجتناب کنید
- در معرض دود سیگار قرار نگیرید
- از استرس و تنش دوری کنید
- روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشید
- فشار خون خود را به صورت روزانه بررسی کنید
- مصرف کافئین را به حداقل کاهش دهید
- از غذاهای گیاهی استفاده کنید
- شکلات تیره و کم شیرین بخورید
- خواب کافی داشته باشد

مترجم: سپیده علی کاشانی** انتشار: گلشن

انتهای پیام / *