

لمريض الضغط ☐☐ تناول الشمندر وابتعد عن الملح والقهوة



الأربعاء 12 أكتوبر 2016 01:10 م

يعرف مرض إرتفاع ضغط الدم بـ"القاتل الصامت" لأنه ليس لديه أعراض، كما يزيد من مخاطر أمراض القلب و الكلى .

وحذر الأطباء من تناول هناك 4 أطعمة لمرضى الضغط ، وثلاثة أخرى يفضل تناولها،وفقاً لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية☐

1- رقائق الشوفان

تؤكد الدراسات أن رقائق الشوفان أو نخالة الشوفان تعمل على تحسين ضغط الإنسان .

2- جذر الشمندر

جذور الشمندر غنية بمادة النترات الغير عضوية وخلال الهضم تتحول هذه المادة إلى أكسيد النيتريك الذي يتسبب في توسعة الشرايين ، وأدى تناول جذر الشمندر إلى خفض ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي في مجموعة من كبار السن الذين يعانون من إرتفاع ضغط الدم .

3-فيتامين سي

لاحظ العلماء في إحدى الدراسات تحسن ضغط الدم بشكل كبير للمتبرعين الذين تناولوا فيتامين سي على مدار ثمانية أشهر، ومع ذلك فإن المعرضين لتكون حصاوي الكلى يجب عليهم الحذر من تناول هذه المكملات .

4-الملاح

يرتبط تناول الملح بإرتفاع ضغط الدم ، ويحتاج الفرد البالغ من 1.2 جرام إلى 2.4 جرام ملح يومياً، وتؤكد الدراسات على أن الحد من تناول الملح بمعدل 4.4 جرام يومياً، يخفض من ضغط الدم الإنقباضي بنسبة 4.2 مليمتر زئبقي والإنبساطي بنسبة 2.1 مم زئبق .

5- الكحول

تناول مشروب كحولي أو إثنين يومياً يرتبط بإرتفاع ضغط الدم الإنقباضي بنسبة 2.7 مليمتر زئبقي وضغط الدم الإنبساطي بنسبة 1.4 مليمتر زئبق ،ومن المثير أنه عندما تناول مشروب كحولي ينخفض ضغط الدم في البداية، ثم يرتفع لاحقاً .

6- العرقسوس

حالات إرتفاع الضغط الدم بسبب العرقسوس نادرة للغاية ، لكن هناك بعض الحالات المسجلة ، ونادراً ما تحتوي منتجات العرقسوس على الجذور التي تحتوي على مادة "جي زد إيه" التي تتسبب في إحتباس الصوديوم وخسارة البوتاسيوم ، وهو ما يتسبب في إرتفاع ضغط الدم .

7- الكافيين

يتواجد الكافيين في القهوة والشاي والكولا ومشروبات الطاقة، ومن شأن تناول كافييين القهوة بكميات كبيرة أن يرفع ضغط الدم على

المعدى القصير، وخلال إحدى التجارب، أدى تناول فنجان أو إثنين من القهوة إلى إرتفاع ضغط الدم الانقباضي بنسبة 8.1 مم زئبق و 5.7 مم زئبقي للضغط الانبساطي، بعد ثلاث ساعات من تناوله ، إلا أن خلال ثلاث دراسات أخرى لم يلاحظ العلماء أي إختلاف في مستوى الضغط بعد تناول القهوة قوية الكافيين أو منزوعة الكافيين ،لذا فقط وجب مراقبة رد فعل الجسم تجاه تناول الكافيين .