

# أفضل 10 أطعمة لمرضى ضغط الدم



الجمعة 4 نوفمبر 2022 11:11 م

يعرف ضغط الدم السوي لدى البالغين بأنه ضغط الدم الانقباضي 120 ملليمتر زئبق (أي أنه مساو لارتفاع عمود من الزئبق طوله 120 ملليمترًا) والانبساطي 80 ملليمتر زئبق، أما ارتفاع ضغط الدم فيعرف بأنه بلوغ أو تجاوز ضغط الدم الانقباضي 140 ملليمتر زئبق والانبساطي 90 ملليمتر زئبق]

وللمستويات السوية لضغط الدم الانقباضي والانبساطي أهمية خاصة للأعضاء الحيوية مثل القلب والدماغ والكلية لتؤدي وظائفها وللمعافاة والصحة بشكل عام]

وللوقاية من ارتفاع ضغط الدم الذي يعاني منه الملايين من المواطنين، ينبغي الالتزام ببعض الأنواع الغذائية المعينة، التي تساعد - مع العلاج - في خفض ضغط الدم بشكل طبيعي، ومن أهم أنواع هذه الأغذية:

## 1- الخضروات

يساعد البوتاسيوم الموجود في الخضار الورقية الكلى على التخلص من محتواها من الصوديوم من خلال البول، ما يسهم في خفض ضغط الدم المرتفع، وتشمل هذه الخضار الآتي: الخس، الجرجير، الكالي، السبانخ، أوراق البنجر، اللفت الأخضر]

ويفضل تناول هذه الخضروات بهيئتها الطازجة وتجنب المعلب منها، نظرًا لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الصوديوم]

## 2 - البذور والحبوب بأنواعها

تحتوي البذور غير المملحة على نسب عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم وغيرها من المعادن العديدة التي تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع]

ومن الأمثلة على هذه الحبوب والبذور المفيدة: بذور القرع، وبذور اليقطين]

## 3 - البطيخ

يحتوي البطيخ على حمض أميني يسمى ستراتين citrulline. ويحول الجسم الستراتين إلى الأرجينين، وهذا يساعد الجسم على إنتاج أكسيد النيتريك، وهو غاز يريح الأوعية الدموية ويحفز المرونة في الشرايين]

وتساعد هذه التأثيرات على تدفق الدم، مما يؤدي إلى خفض ضغط الدم المرتفع]

## 4 - السمك

وفقًا لأخصائية التغذية جانيت كولمان، فإن من أفضل الخطوات التي يجب القيام بها لتحسين ضغط الدم «تناول حصتين على الأقل من الأسماك الدهنية، مثل السلمون أو الماكريل، كل أسبوع لأنها غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي ثبت أنها تفيد صحة القلب». كما وجدت إحدى الدراسات التي نُشرت في مجلة Nutrition أن تناول السلمون ثلاث مرات في الأسبوع يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم، وله تأثير أكبر من تأثير أنواع الأسماك الخالية من الدهون]

## 5 - الزبادي الطبيعي

الزبادي هو من منتجات الألبان المخمرة] ووفق دراسة أجريت عام 2021 أجريت على الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم والذين لا يعانون منه، شهد المشاركون الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم والذين تناولوا المزيد من الزبادي انخفاض ضغط الدم الانقباضي وانخفاض الضغط الشرياني أكثر من أولئك الذين لم يتناولوه]

## 6 - الثوم

من بين فوائد الثوم الصحية العديدة قدرته على المساعدة في خفض ضغط الدم] ووفقًا لجانيت كولمان: «يستخدم الثوم منذ قرون كدواء طبيعي لعلاج مجموعة متنوعة من الأمراض، وفي السنوات الأخيرة، أظهرت الدراسات أن الثوم يمكن أن يساعد في تقليل ارتفاع ضغط الدم». في الواقع، وجدت مراجعة حديثة من الطب التجريبي والعلاجي أن مكملات الثوم فعالة في خفض ضغط الدم] ووجدت أيضًا أن تناول كميات كافية من فيتامين ب 12 ساعد في تثبيت فاعلية الثوم]

## 7 - العدس

يوفر العدس والبقول البروتين والألياف، ويقول الخبراء إنه يمكن أن يفيد الأوعية الدموية للأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم] وفي دراسة أجريت على الفئران، قام الباحثون بتحليل آثار النظام الغذائي الغني بالبقول، ووجدوا أنه يبدو أن تناول البقول يقلل من مستويات ضغط الدم والكوليسترول]

ووجدت مراجعة بحثية عام 2014 للتجارب البشرية، مع إجمالي 554 مشاركا، أن تناول البقول قد يخفض ضغط الدم لدى الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم الذين لا يعانون منه

#### **8 - الموز**

يمكن أن يساعد البوتاسيوم بشكل كبير أولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو المعرضين لخطر أكبر وتشمل الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم التي يجب إضافتها إلى نظامك الغذائي الموز والفواكه المجففة والسبانخ والبطاطس، ويمكن إضافتها بسهولة إلى نظامك الغذائي المعتاد في محاولة لزيادة الأطعمة الغنية بالمغذيات والتحكم بضغط الدم

#### **9 - الرمان**

يحتوي الرمان على مضادات الأكسدة ومكونات أخرى قد تساعد في منع ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وتقدم دراسة من عام 2012 دليلا على أن شرب كوب واحد من عصير الرمان يوميا لمدة 28 يوما قد يخفض ضغط الدم المرتفع على المدى القصير

ووجدت مراجعة عام 2017 لـ 8 تجارب بشرية دليلا على أن تناول عصير الرمان يخفض ضغط الدم باستمرار

#### **10 - القرعة**

قد تساعد القرعة في خفض ضغط الدم، وفقا لمراجعة عام 2020، وجد المؤلفون أن تناول ما يصل إلى غرامين من القرعة يوميا لمدة 8 أسابيع أو أكثر يقلل من ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يبلغ مؤشر كتلة الجسم لديهم 30 أو أكثر