

# لا تتناولها ❌❌ أسوأ 12 نوعًا من الأطعمة تزيد ارتفاع ضغط الدم



الأربعاء 14 ديسمبر 2022 03:59 م

يعاني العديد من الناس من ارتفاع ضغط الدم، فهل قمت بفحص حالتك بالفعل لتتأكد من عدم إصابتك بهذا المرض؟ وتشير الإحصاءات إلى أن واحدًا من كل ثلاثة متًا يعاني من ارتفاع ضغط الدم - والكثير من الناس لا يدركون حتى أنهم مصابون به! وغالبًا ما تكون أعراض القاتل الصامت (ارتفاع ضغط الدم) غير مرئية، على الرغم من أنه يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية وأمراض القلب وأمراض الكلى وحتى الخرف الوعائي! ومن المهم جدًا قيام كل شخص بفحص لضغط الدم، إما في عيادة الطبيب أو الصيدلية أو عن طريق اختبار منزلي! أما المرضى بضغط الدم، فعليهم بالضرورة اتباع نظام غذائي صحي للحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة وخفضه! وتقول أخصائية التغذية، بيكي جراهام، وفقًا لصحيفة "ذا صن" البريطانية، إن هناك بعض الأطعمة والمشروبات التي يجب على المصابين بهذا المرض تجنبها تمامًا، ومن أهمها:

## 1. الملح

كلما زاد تناول الملح، ارتفع ضغط الدم! يجعل الملح الجسم يحتفظ بالماء، وإذا تناولت الكثير من الماء، فإن الماء الزائد في الدم يضغط على جدران الأوعية الدموية! وتنصح هيئة الخدمات الصحية في بريطانيا بعدم الأكل أكثر من ستة جرامات من الملح يوميًا (حوالي ملعقة صغيرة). وملح الصوديوم عادة ما يتواجد ضمن مكونات الأطعمة المعلبة، لذا تأكد من مراجعة ملصقات الأطعمة، حتى تلك التي قد تعتقد أنها صحية، مثل الخبز أو الشورية المصنوع من الحبوب الكاملة!

## 2. السكر والمشروبات السكرية

تناول الكثير من المشروبات السكرية قد يرفع ضغط الدم! يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم إلى تراكم المواد الدهنية داخل الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى تضيقها (تصلب الشرايين) وتراكم الضغط! ربطت إحدى الدراسات المشروبات المحلاة بالسكر بارتفاع مستويات ضغط الدم لدى الأطفال والمراهقين! وتحتوي بعض المشروبات السكرية أيضًا على مادة الكافيين التي تزيد من ارتفاع ضغط الدم!

## 3. الكربوهيدرات المكررة

المنتجات المصنوعة من الدقيق الأبيض - مثل الخبز الأبيض والمكرونات وعجينة البيتزا - يتم تكسيرها بسرعة إلى سكريات بسيطة في الدم ويمكن أن تؤدي الزائدة إلى زيادة الوزن وزيادة ضغط الدم! ثبت أن الالتزام بنظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يقلل ضغط الدم، بالإضافة إلى عوامل الخطر الأخرى لأمراض القلب!

## 4. الأطعمة المصنعة والمعبأة

غالبًا ما تحتوي على مزيج من أسوأ المواد الضارة - الملح والسكر (أو شراب الجلوكوز والفركتوز) والكربوهيدرات المكررة! وغالبًا ما تحتوي الوجبات الجاهزة والأطعمة السريعة على الكثير من السكر والملح المضافين! احترس أيضًا من السندويشات التي تم شراؤها من المطاعم والحبوب وألواح الحبوب والبسكويت!

## 5. الكافيين

الكافيين يرفع ضغط الدم، لذا يفضل الابتعاد عنه! ومع ذلك، ثبت أن له تأثيرًا فقط على المدى القصير، وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية، إن الالتزام بأربعة أكواب من الشاي والقهوة لا يشكل ضررًا! الأشخاص الذين يشربون القهوة أو الشاي المحتوي على الكافيين يتراجع لديهم مخاطر الإصابة بأمراض القلب، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم، مقارنة بمن لا يشربون الكافيين!

## 6. الكحول

يمكن أن يؤثر الإفراط في الشرب بانتظام على عضلات الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى تضيقها [يحتوي الكحول أيضًا على نسبة عالية من السرعات الحرارية، مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن وزيادة ضغط الدم]

## 7. اللحوم الحمراء

عملية هضم واستقلاب اللحوم الحمراء يمكن أن تطلق مركبات في الجسم ترفع ضغط الدم [

## 8. اللحوم المصنعة

اللحوم المصنعة ينصح بعدم تناولها، نظرًا لأنه يتم إضافة الملح إليها [

## 9. الدهون المشبعة والمتحولة

الدهون المشبعة (مثل الزبدة) رفع نسبة الكوليسترول وترتبط بتصلب الشرايين [على الرغم من أن الدراسات الحديثة تشير إلى أن بعض الدهون المشبعة قد تكون وقائية في أمراض القلب والأوعية الدموية وأن السبب الحقيقي وراء ذلك هو مزيج الدهون غير المشبعة والسكر الموجود في الأطعمة المصنعة، فمن الأفضل توخي الحذر] وهناك توصيات بعدم تناول ما لا يزيد عن 30 جرامًا من الدهون المشبعة يوميًا، وألا تزيد النساء عن 20 جرامًا [وتعتبر الدهون المتحولة أكثر ضررًا، فهي موجودة في الزيوت النباتية المهدرجة ويجب ألا تتناول أكثر من 5 جرام يوميًا] وتتواجد الدهون الصحية في زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات والبذور ومنتجات الألبان قليلة الدسم لتكون واقية في خفض ضغط الدم [

## 10. التوابل

غالبًا ما تكون الكاتشب وصلصة الفلفل الحار وصلصة الصويا وصلصة السلطة محملة بالملح والسكر - ابحث عن أنواع قليلة السكر / الملح أو اصنعها بنفسك [ضع توابل بسيطة على السلطة مع القليل من زيت الزيتون البكر الممتاز والخل البلسمي]

## 11. البيتزا

بسبب مزيج من المكونات مثل الدقيق الأبيض المكرر واللحوم المصنعة والجبن وصلصة الطماطم المحملة بالسكر، فإن البيتزا عادة ما تكون عالية في السكر والدهون المشبعة والملح [والبيتزا المجمدة هي الأسوأ لأنها تحتوي في كثير من الأحيان على المزيد من الصوديوم للحفاظ على النكهة] اصنع البيتزا في المنزل باستخدام عجينة منزلية الصنع وصلصة الطماطم وفوقها بالكثير من الخضار [

## 12. المشروبات المعلبة

غالبًا ما تكون معبأة بالملح و / أو السكر للحفاظ على النكهة [وشورية الطماطم هي الأسوأ لذلك اختر دائمًا أنواعًا منخفضة السكر / الملح] وقم بطهي الشورية في المنزل باستخدام مكعبات مرق منخفضة الصوديوم، وقم بتجميدها في أجزاء يمكن فك تجميدها بسرعة على الموقد أو في الميكروويف [

لمطالعة الموضوع من المصدر: [\(اضغط هنا\)](#).