

افرادی که فشارخون بالا دارند چه بخورند؟

فشارخون بالا یکی از بیماری‌هایی است که مزمن تلقی می‌شود و ویژگی آن افزایش فشار در رگ‌های خونی است. متأسفانه این مساله برای بدن ایجاد مشکل می‌کند و باید از آن پیشگیری و نسبت به کنترل آن اقدام کرد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از تبیان، از قدیم سیر به عنوان یکی از بهترین خوراکی‌ها برای کنترل فشارخون بالا و سلامت عمومی بدن شناخته شده است. مصرف خام آن به کاهش میزان کلسترول خون نیز کمک می‌کند. البته مواد غذایی دیگری نیز وجود دارند که به کنترل فشارخون کمک می‌کنند که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.

چه عواملی به افزایش فشارخون منجر می‌شود؟

برخی عادت‌های غذایی، عوامل ژنتیکی و یا بیماری‌ها زمینه‌افزایش فشارخون را فراهم می‌سازند. در ادامه بیشتر به این عوامل می‌پردازیم.

مصرف سدیم

اگر نمک زیادی مصرف می‌کنید و علاقه زیادی به غذاهای شور دارید فشارخونتان بالا می‌رود. به خاطر اینکه خون فشار بیشتری به رگ‌های خونی وارد می‌کند. یک سوم بیمارانی که از پرفشاری خون رنج می‌برند نسبت به سدیم حساس هستند چون این ترکیب باعث افزایش احتباس مایعات در بدن می‌شود.

ترشح کم آنزیم رنین

ترشح رنین (ماده‌ای که توسط کلیه‌ها ترشح می‌شود) در بین افراد سیاه‌پوست کمتر است به همین دلیل این افراد بیشتر در معرض پرفشاری خون قرار دارند.

مقاومت سلول‌ها نسبت به انسولین

اکثر افرادی که از دیابت رنج می‌برند همچنین به پرفشاری خون نیز مبتلا هستند.

انسولین قدرت این را دارد که بدون افزایش فشارخون فعالیت دستگاه عصبی سمپاتیک را تحریک کند. به همین دلیل نیز مشکلات مربوط به انسولین زمینه‌افزایش فشارخون را نیز فراهم می‌کند.

ارتباط تنگاتنگی بین شاخص توده بدنی بالا و بالا بودن فشارخون وجود دارد. خون برای عبور از رگ هایی که با چربی ها فراگرفته شده و تنگ تر شده اند تلاش بیشتری می کند و به همین دلیل نیز فشارخون در جداره رگ ها افزایش می یابد.

عوامل ژنتیکی

ژن هایی وجود دارد که ارتباط زیادی با فشارخون بالا دارند بنابراین برخی افراد بیشتر در معرض بیماری های کرونری، کلیوی و پرفشاری خون قرار دارند. اگر در خانواده تان افرادی هستند که از فشارخون بالا رنج می برند احتمال دارد شما نیز در معرض این مشکل قرار داشته باشید.

سن و سال

به تدریج که زمان سپری می شود و سن بالا می رود خطر ابتلا به پرفشاری خون نیز بالا می رود چون جداره عروق ضعیف تر و نازک تر می شود بنابراین رگ ها خشک تر شده و انعطاف پذیری خود را از دست می دهند. بنابراین فشارخون بالاتر می رود. چون با کاهش انعطاف پذیری عروق خون به سختی جریان پیدا می کند.

افرادی که فشارخون بالایی دارند چه بخورند؟

در گام اول بهتر است تا حد امکان دلیل بالا بودن فشارخونتان مشخص شود. در مرحله بعد باید با در صورت امکان با عوامل بروز آن مقابله کرد. اما به طور کلی داشتن رژیم غذایی متعادل و کم نمک، دوری کردن از استرس و داشتن فعالیت بدنی و ورزش مناسب به کنترل فشارخون کمک می کند. در بین مواد غذایی کاهنده فشارخون بالا می توان به موارد زیر اشاره کرد.

سیر

معروف ترین و قدیمی ترین ماده غذایی برای کنترل فشارخون محسوب می شود. این ماده غذایی همچنین یک آنتی بیوتیک بسیار قوی است. مصرف روزانه یک تا دو حبه سیر (در صورت امکان حتماً خام باشد) باعث کاهش فشارخون و چربی خون می شود. اگر می توانید حتماً سیر را به صورت ناشتا میل کنید. ایسین موجود در این ماده غذایی خاصیت ضد فشارخون دارد و به شما در کنترل بیماری تان کمک می کند.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی حاوی اسیدآمینه هایی است که به کاهش فشارخون کمک می کنند. لیکوپن موجود در این ماده غذایی نیز به بهبود جریان خون کمک کرده و گلووتاتیون موجود در آن نیز یک آنتی اکسیدان قوی است. می توانید گوجه فرنگی را به صورت خام در سالادها استفاده کنید. مصرف آب گوجه فرنگی نیز یکی از شیوه های طبیعی و سالم برای مقابله با فشارخون بالا محسوب می شود.

آناناس

آناناس سرشار از بروملین است. این آنزیم باعث حل شدن لخته های خونی شده و جریان خون را بهبود می دهد. توصیه می کنیم آب آناناس طبیعی میل کنید و یا تکه های این میوه را به صورت دسر مصرف کنید. مصرف حداقل یک مرتبه از این میوه باعث می شود از خواص آن در بهبود جریان خون استفاده کنید.

موز

موز حاوی منیزیم و پتاسیم است که برای افراد داروهای ادرارآور یا داروهای فشارخون مصرف می کنند بسیار لازم و ضروری هستند. چون این داروها باعث دفع این مواد معدنی می شوند. علاوه بر این موز برای پیشگیری از ایجاد گرفتگی عضلانی مفید است. این میوه منبع ویتامین ها بوده و مصرف آن به صورت دسر یا اسموتی توصیه می شود.

هویج

هویج سرشار از ویتامین و بتاکاروتن است به همین دلیل نیز برای پیشگیری از مشکلات مربوط به دستگاه گردش خون مفید است. توصیه می کنیم هویج رنده شده را به ترکیب سالادهای تازه اضافه کنید. تهیه اسموتی از این سبزی نارنجی پوست نیز به کنترل چربی خون، محافظت از عروق و جلوگیری از تصلب شرایین کمک می کند.

حبوبات

عدس، نخود، لوبیا، نخود و غیره برای افرادی که از فشارخون بالا رنج می برند مفید است. این افراد باید هر هفته ۳ بار در غذاهای مختلف از این مواد غذایی استفاده کنند. حبوبات منیزیم، پتاسیم، ویتامین ، آهن و فیبر به بدن نمی رسانند.

کلم

تمام خانواده کلم ها مانند بروکلی، کلم کیل یا کلم بروکسل حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی قوی هستند که از تخریب رگ های خونی

جلوگیری کرده و سلامت آن ها را بالا می برند. شما می توانید با کلم ها انواع غذاها را تهیه کنید. کلم ها حاوی گلوکوزینولات ها بوده و به این ترتیب به کنترل فشارخون کمک می کنند.

لیموترش

لیموترش یکی از مرکبات سرشار از ویتامین و همچنین فلاونوئیدها است. این دو ترکیب رگ های خونی را در شرایط خوبی نگه داشته و خاصیت ارتجاعی آن ها را حفظ می کنند. بنابراین مانع از آن می شوند که خون در حین رفتن به قلب فشار زیادی به رگ های خونی وارد کند. توصیه می کنیم لیموترش را به عنوان چاشنی برای مصرف سالادها و در کنار انواع غذاهایتان میل کنید.

گلابی هندی

این میوه حاره ای کاهنده کلسترول بد و افزایش دهنده کلسترول خوب خون است. گلابی هندی همچنین برای کنترل فشارخون استفاده می شود. اگر به این میوه دسترسی دارید حتماً آن را در برنامه غذایی تان بگنجانید. مصرف آن به صورت اسموتی نیز رایج است.

تخم شربتی

این دانه های ریز منبع فوق العاده اسیدهای چرب امگا ۳، فیبرها و منیزیم و البته مواد معدنی دیگر هستند. می توانید یک قاشق تخم شربتی را به شیر، ماست یا آب میوه های صبحانه تان اضافه کرده و نوش جان کنید. همچنین می توانید آن را روی سالادها یا سوپ و تارت هایتان بریزید. البته یادتان باشد که باید این دانه ها را در آب خیس کنید تا ترکیبات آن فعال شوند.

زردچوبه

زردچوبه حاوی ترکیبات مفیدی است که به کنترل تری گلیسیرید و کلسترول بد خون کمک می کنند. این ادویه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی فوق العاده است. توصیه می کنیم به غذاهایتان از پاستاها گرفته تا غذاهای سرخ کردنی زردچوبه بزنید.