

فشار خون بالا را بدون دارو کاهش دهید

کاهش مصرف نمک، فعالیت بدنی منظم، ثابت نگه داشتن وزن ایده آل، رعایت رژیم غذایی متعادل و همچنین با پرهیز از استعمال دخانیات می‌توان به میزان قابل ملاحظه‌ای از خطر پیشرفت فشار خون بالا کاست.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از تسنیم، فشار خون در واقع همان نیروی خون است که بر رگ‌ها وارد می‌شود. قلب خون را به درون رگ‌ها پمپ می‌کند و به این ترتیب خون در تمام بدن حمل می‌شود.

امروزه فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می‌شود. ۳۰ درصد انسان‌ها در سراسر جهان مبتلا به پرفشاری خون هستند. این نسبت با سن افزایش می‌یابد. پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می‌شود. فشار خون بالای کنترل نشده می‌تواند منجر به نایبایی، نامنظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی شود. خطر این عوارض در صورت وجود عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی مانند دیابت افزایش می‌یابد. فشار خون بالا قابل پیشگیری و درمان است و با پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری‌های قلبی کاهش می‌یابد.

صفورا محبی - معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی در خصوص کاهش خطر پیشرفت فشار خون بالا با رعایت چند مورد ساده افزود: با کاهش مصرف نمک، فعالیت بدنی منظم، ثابت نگه داشتن وزن ایده آل، رعایت رژیم غذایی متعادل، پرهیز از استعمال دخانیات و مصرف الکل می‌توان به میزان قابل ملاحظه‌ای از خطر پیشرفت فشار خون بالا کاست.

وی ضمن اشاره به این مطلب که بعضی از غذاها مثل غذاهای حاوی نمک یا سدیم زیاد می‌توانند فشار خون را بالا ببرند گفت: با مصرف غذاهای شور و پر نمک مقدار زیادی سدیم وارد بدن می‌شود، به دنبال آن بدن مقدار زیادی آب جذب می‌کند تا بتواند سدیم اضافی را از خود خارج کند، این مسئله باعث افزایش فشار خون در بعضی از افراد خواهد شد.

محبی تصریح کرد: بنابراین آب اضافه شده به بدن باعث افزایش فشار بر قلب و رگ‌های خونی می‌شود. طبق توصیه‌های استاندارد بهتر است که میزان سدیم دریافتی در روز بیشتر از ۲۴۰۰ میلی‌گرم یا یک قاشق چای خوری نمک نباشد که متأسفانه اغلب افراد بیشتر از این مقدار در روز نمک مصرف می‌کنند. توصیه شده است که بیماران قلبی و افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم که معادل ۳ گرم نمک است مصرف کنند.

او در پاسخ به اینکه روغن‌ها و چربی‌ها چگونه باعث افزایش فشار خون می‌شوند گفت: از آنجا که فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی در بیشتر موارد با هم ایجاد می‌شوند و همچنین کاهش مصرف چربی در کاهش وزن موثر است پس چربی به عنوان یک عامل تغذیه‌ای می‌تواند در ایجاد فشار خون بالا موثر باشد. در بیشتر موارد یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مناسب است. مصرف چربی‌های غیر اشباع که در منابع غذایی گیاهی وجود دارد مثل انواع روغن‌های مایع و همچنین اجتناب از مصرف چربی‌های جامد که دارای اسیدهای چرب اشباع هستند مثل پیه، دنبه، روغن نباتی جامد به کاهش تجمع پلاک در رگ‌های خونی

کمک می‌کند. این امر خطر ابتلا به سکته مغزی یا حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

معاون غذا و دارو فسا در مورد غذاهایی که مقدار نمک و روغنشان زیاد است بیان داشت: انواع سس‌ها (کچاپ - سویا)، سیب زمینی سرخ کرده، چیپس سیب زمینی، میان وعده هایی نظیر چوب شور، ذرت بو داده، بادام زمینی و پفک، انواع ترشی های آماده و شورها، انواع پودرهای سوپ آماده، غذاهای فرآیند شده و آماده از قبیل همبرگر، سوسیس، کالباس، ماهی دودی، غذاهای کنسروی، کره و مارگارین، گوشت‌های پر چرب، شیر و ماست پر چرب و ماست‌های خامه ای، پنیرهای پرنمک و پنیرهای خامه ای غذاهایی هستند که مقدار نمک و روغن زیادی دارند.

محبی در خاتمه چند توصیه برای کنترل فشار خون کرد و گفت: از غذاهای متنوع استفاده کنید یعنی روزانه از مواد غذایی موجود در ۵ گروه اصلی غذایی (نان، غلات، میوه ها، سبزیجات، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ) به مقدار توصیه شده مصرف کنید. از غذاهای سرشار از فیبر نظیر نان و ماکرونی تهیه شده از غلات کامل و میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید. نان‌هایی را مصرف کنید که در تهیه آنها جوش شیرین به کار نرفته باشد و در نهایت از روغن‌های گیاهی بجای روغن‌های جامد و حیوانی استفاده کنید.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۴/۷۰۰