



شماره ۲- یکشنبه ۱۲ خرداد ۱۳۹۸

بخورنخورهای فشار خون

فشار خون و ۸ فرمان خوراکی



مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.

۶ حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می تواند به کاهش فشارخون کمک کند.

۷ در بین انواع گوشت ها، گوشت ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می کند.

۸ نوشیدنی های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه های گازدار سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می توانید به جای آنها از انواع چای و دم کردنی های گیاهی یا دوغ کم نمک استفاده کنید.

۱ کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش می توانند به طور طبیعی فشارخون را کاهش دهند.

۲ مصرف این مواد غذایی اصلا به معنای قطع درمان دارویی نیست. بخصوص در مورد گریپ فروت بهتر است نظر پزشک خود را هم جویا شوید، چراکه این میوه می تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را افزایش دهد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

۳ تامین پتاسیم بدن برای مبتلایان به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زرد آلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع غنی پتاسیم محسوب می شوند.

۴ از آنجا که در حین طبخ غذا معمولا از نمک استفاده می شود، هنگام صرف غذا دیگر دست به نمکدان ببرید.

۵ گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد را جایگزین نمک کنید.

۶ سوسیس، کالباس، زیتون شور، چپیس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی، انواع سس ها، سوپ ها و کنسروهای آماده حاوی