الخليج

الصحة ,

9 أكتوبر 2021 21:24 مساء

حمية داش مع الرياضة تخفض ضغط الدم

نجح الأشخاص الذين يعانون ارتفاع ضغط الدم المقاوم للعلاج في خفضه من خلال اتباع نهج النظام الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم (حمية داش)، إضافة إلى خسارة الوزن وتحسين اللياقة من خلال المشاركة في برنامج تمارين إلى جانب تلك الحمية، وفقاً لبحث جديد نُشر في المجلة الرئيسية لجمعية القلب الأمريكية «الدورة الدموية».

هذه الدراسة الجديدة هي الأولى لتقييم مدى تأثير تعديلات نمط الحياة لدى الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم المقاوم. وجد الباحثون أن التغييرات السلوكية، بما في ذلك التمارين الهوائية المنتظمة واعتماد نظام داش (الأساليب الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم)، وتقليل تناول الملح، وخسارة الوزن، يمكن أن تخفض ضغط الدم بشكل كبير وتحسن صحة القلب والأوعية الدموية.

وتعتمد هذه الحمية على الإكثار من الفواكه والخضراوات، وتناول منتجات الحليب قليلة الدسم والملح المحدود؛ وهي تتوافق مع توصيات التغذية الصادرة عن جمعية القلب الأمريكية.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©