الخليج

الصحة ,

27 ديسمبر 2023 20:26 مساء

فواكه تضبط معدل ضغط الدم 4

الشارقة: راندا جرجس

يُشكل ارتفاع ضغط الدم معدل انتشار عالياً بين الأشخاص، ويعتبر أحد الأمراض المزمنة التي تؤدي على المدى الطويل إلى تلف الأعضاء والأوعية الدموية، وعادةً لا يُفضل الأطباء استخدام الأدوية في مراحله الأولى، ولكنهم ينصحون بزيادة النشاط البدني، وممارسة رياضة المشي، والسباحة، وتخفيف التوتر والقلق، والإقلاع عن التدخين، والمحافظة على الوزن الصحي.

ويُعد تعديل النظام الغذائي المعيار الذهبي للحفاظ على ضغط الدم الطبيعي، وينصح أخصائيو التغذية بالتقليل من الصوديوم، والحد من تناول الأطعمة المُصنعة والمعلبة، إلى جانب الاعتماد على الوجبات الصحية، كما تلعب بعض الفواكه دوراً فعالاً في السيطرة على ضغط الدم والحماية من حدوث المضاعفات، ومنها الأنواع التالية:ـ

1- يوفر الرمان فوائد صحية عديدة للجسم، كونه يحتوي على مادة البوليفينول الغنية بمضادات الأكسدة، كما تعمل

كمضاد للالتهابات وخافضة لارتفاع ضغط الدم، ووجدت الدراسات أن شرب كوب واحد من عصير الرمان الطبيعي المصنوع في المنزل والخالي من السكر يومياً، على مدار 28 يوماً، يساهم بشكل كبير في خفض ضغط الدم.

2- يُصنف التوت ضمن الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة والمركبات الطبيعية، والتأثير الإيجابي في خفض ضغط الدم، كما تعمل مادة الأنثوسيانين، على زيادة مستوى أكسيد النتريك بالدم، وبالتالي تقليل إنتاج الجزيئات التي تقيد الأوعية الدموية.

3- يعتبر الموز أحد المعادن التي تساهم في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم في الجسم، كونه الحبة الواحدة المتوسطة تحتوي على 422 ملليغرام من البوتاسيوم، الذي يعمل على إزالة آثار الصوديوم من الأوعية الدموية.

4- تُعد الحمضيات من أفضل الفواكه الملأى بالفيتامينات والمعادن والتي تساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم، وتدعم الحفاظ على صحة القلب، كما يمكن تناول الليمون، والبرتقال، والجريب فروت طازجة أو عصيراً.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©