

تعرفوا إلى بدائل الملح لتقليل ارتفاع ضغط الدم



«دبي:» الخليج

يعتبر الملح من أكثر البهارات استخداماً، ولكنه يسبب الضرر خاصة لمن يعانون ارتفاع ضغط الدم، حيث تساءل عدد من الأفراد عن البدائل الملائمة، للحد من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

وبحسب عدد من خبراء التغذية، فإن استهلاك الملح بكثرة يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، إلا أن هناك العديد من الأعشاب و«البهارات» التي تضيف مذاقاً مالحاً للطعام، من دون التسبب بأي مضاعفات، أبرزها جوزة الطيب، إكليل الجبل، الزعتر، الكركم، الريحان

وأضافوا أن هناك مجموعة من البدائل، التي تعتبر آمنة على الصحة لمن يعاني ارتفاع ضغط الدم، وتمنح مذاقاً شهياً للطعام، هي

الثوم

يعد الثوم بديلاً صحياً للملح، حيث يمكن استخدامه في عدد كبير من الأطباق، مثل تلك التي تحتوي على البندورة كما أن الثوم يساعد على تنظيم ضغط الدم ورفع المناعة وتعزيز القدرات الإدراكية.

:الفلفل الأسود

يعد أحد بدائل الملح لمرضى الضغط، إذ يمكن استخدامه في أطباق المعكرونة والشوربات المختلفة، وله العديد من الفوائد للجسم عن طريق التقليل من خطر الإصابة بالالتهابات المختلفة، التي من شأنها أن تسبب أمراض القلب.

:الشبت

يعد أحد الأعشاب الغنية بالنكهات، ويمكن استخدامه كبديل للملح في العديد من الأطباق، مثل سلطة البطاطا، والسّمك.

:الزنجبيل

يتمتع الزنجبيل بمذاقه الحلو والحاد، ويمكن استخدامه كبديل للملح لمرضى الضغط، فهو يمتلك العديد من الخصائص المضادة للالتهاب، ويمكن استخدامه في الشوربات.

:الليمون

يمكن استخدام عصير الليمون أو بشره كبديل للملح، خاصة في تتبيل الخضار والفواكه والأطباق التي تحتوي على اللحوم والدواجن.