

بهترین رژیم غذایی برای کاهش فشارخون

18 بهمن 1400

علاوه بر داشتن یک [رژیم غذایی سالم](#) عواملی چون ورزش منظم، پرهیز از سیگار کشیدن، مدیریت استرس و ... نیز در جلوگیری از افزایش فشار خون موثر هستند.

به گزارش "مادران و دختران" در یک کارآزمایی که اخیراً در مجله کالج تغذیه آمریکا (Journal of the American College of Nutrition) منتشر شد، ۶۲ بزرگسال دارای اضافه وزن یک رژیم غذایی مدیترانه ای یا "کم چرب و گان" را برای یک دوره چهار ماهه و به منظور آزمایش تأثیر این رژیم های غذایی بر چندین معیار سلامتی، دنبال کردند و پس از بازگشت به رژیم غذایی عادی خود به مدت چهار هفته، مجدداً هر یک از شرکت کنندگان در این مطالعه، رژیم غذایی دیگر را به مدت چهار ماه دیگر دنبال کردند.

نتایج این مطالعه بار دیگر تایید کرد که رژیم غذایی مدیترانه ای در [کاهش فشار خون](#) موثر بوده است.

همچنین علاوه بر تاثیرات مثبت رژیم غذایی مدیترانه ای بر کاهش فشار خون، مطالعات انجام شده در مورد این رژیم غذایی نشان می دهند که ممکن است در عین حال تاثیر مثبتی بر عملکرد شناختی، کاهش افسردگی، کاهش خطر ابتلا به دیابت و شاید حتی کاهش وزن نیز داشته باشد.

[چند ماده غذایی که در رژیم غذایی مدیترانه ای به خوردن آن ها توصیه می شود به شرح زیر است:](#)

- * گردو
- * ماهی ساردین کنسروی
- * گیلان
- * نخود
- * جعفری (سبزی خوراکی)
- * ماهی خال خالی
- * اسفناج
- * گوجه فرنگی