ارتباط مصرف لبنیات و کاهش خطر فشارخون بالا

13 بهمن 1402

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: محصولات لبنی سرشار از مواد مغذی هستند که ممکن است به کاهش خطر پرفشاری خون کمک کند.

احمد اسماعیل‌زاده افزود: فشارخون بالا یک عامل خطر اصلی برای انفارکتوس میوکارد و سکته مغزی است و همچنان یک نگرانی قابل توجه برای سلامت جهانی محسوب می‌شود.

به گفته وی، سازمان جهانی بهداشت فشارخون بالا را به عنوان بزرگ‌ترین علت مرگ قابل پیشگیری طبقه بندی کرده است که عمدتاً به دلیل عوامل محیطی از جمله رژیم غذایی و سایر جنبه‌های سبک زندگی است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: نتایج یک مطالعه نشان داد، به ازای هر ۲۰۰ گرم در روز بیشتر از کل مصرف لبنیات که عمدتاً به عنوان لبنیات کم چرب مصرف شود، ۱۶ درصد خطر افزایش فشارخون و ۳ درصد خطر ابتلاء به فشارخون بالا کمتر است.

به گفته وی، محصولات لبنی سرشار از مواد مغذی از جمله پروتئین با کیفیت بالا، کلسیم، منیزیم و فسفر هستند که ممکن است به کاهش فشارخون و کاهش خطر ابتلاء به پرفشاری خون کمک کند.

اسماعیل زاده با بیان اینکه اثرات کاهش فشارخون محصولات لبنی کم چرب ممکن است به الکترولیت‌هایی مانند کلسیم، پتاسیم و منیزیم نسبت داده شود، گفت: این مواد مغذی بر مقاومت عروقی تأثیر می‌گذارند و اتساع عروق را تقویت و احتباس کلیوی سدیم را کاهش می‌دهند. همچنین نشان می‌دهند که آنزیم‌های گوارشی منجر به آزادسازی پپتیدهای فعال زیستی از پروتئین لبنی می‌شوند که عملکرد اندوتلیال را تعدیل می‌کند و منجر به اتساع عروق می‌شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در ادامه خاطرنشان کرد: مصرف لبنیات یکی از منابع غذایی مصرفی روزانه افراد مبتلا به پرفشاری خون است چرا که به کنترل فشار خون کمک می‌کند و برای افراد سالم نیز مصرف این گروه غذایی تأثیر خوبی در کاهش خطر ابتلاء به پرفشاری خون دارد.

وی در پایان یکی از راهکارهای کاهش فشار خون را مصرف روزانه لبنیات یعنی شیر، ماست، پنیر و دوغ عنوان کرد.