این عادت روزانه فشار خونتان را کاهش می‌دهد!

30 تیر 1404

اگر می‌خواهید بدون دارو و با یک عادت ساده و خوشمزه، فشار خون‌تان را کنترل کنید، پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد تنها کافی‌ست چند فنجان چای، کمی شکلات تلخ یا یک سیب در روز به رژیم‌تان اضافه کنید.

ترکیبات گیاهی به‌نام «فلاوان‌ـ۳ـاُل» که در این خوراکی‌ها یافت می‌شوند، می‌توانند مانند داروهای فشار خون، به سلامت قلب و رگ‌ها کمک کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از sciencealert ما مدام می‌شنویم که باید "تغذیه سالم" داشته باشیم، اما واقعاً این توصیه به چه معناست؟حتی بسیاری از پزشکان نیز گاهی نمی‌توانند به‌روشنی توضیح دهند که کدام غذاها برای سلامتی مفید هستند، چرا مؤثرند و دقیقاً چه فوایدی دارند.

آیا ترکیبات گیاهی‌ای به نام فلاوان‌ـ۳ـاُل‌ها می‌توانند به کاهش فشار خون و بهبود عملکرد رگ‌های خونی کمک کنند یا نه.نتیجه؟ این ترکیبات گیاهی رایج، واقعاً پتانسیل بالایی در محافظت از سلامت قلب دارند.

فلاوان‌ـ۳ـاُل چیست؟

این ترکیبات که گاهی فلاوانول یا کاتچین نیز نامیده می‌شوند، بخشی از خانواده فلاونوئیدها هستند و در بسیاری از گیاهان یافت می‌شوند. این مواد به رنگ و مزه‌ی خاص گیاهان کمک می‌کنند و نقش محافظتی در برابر نور خورشید و آفات دارند.

در رژیم غذایی ما، فلاوان‌ـ۳ـاُل‌ها در خوراکی‌هایی مثل:

شکلات تلخ

چای سبز و سیاه

انگور

سیب

- برخی از انواع توت‌ها

یافت می‌شوند. همان طعم تلخ و تیز چای قوی یا شکلات تلخ از همین ترکیبات است.

تاثیر بر سلامت قلب

در مطالعه‌ی ما، داده‌های ۱۴۵ کارآزمایی بالینی شامل بیش از ۵۲۰۰ شرکت‌کننده بررسی شد. این مطالعات اثر غذاها و مکمل‌های غنی از فلاوان‌ـ۳ـاُل (مانند چای، کاکائو، سیب، انگور، اپی‌کاتچین خالص و ...) را بر:

- فشار خون

- عملکرد آندوتلیال (یعنی توانایی رگ‌ها برای انبساط و پاسخ به جریان خون)

بررسی کرده بودند.

شرکت‌کنندگان روزانه به‌طور میانگین ۵۸۶ میلی‌گرم فلاوان‌ـ۳ـاُل مصرف کرده بودند. معادل تقریبی:

۲ تا ۳ فنجان چای

۱ تا ۲ وعده شکلات تلخ

۲ قاشق غذاخوری پودر کاکائو

یا ۲ سیب متوسط

نتایج کلیدی

فشار خون: به‌طور میانگین، فشار خون سیستولیک (عدد بالا) ۲.۸ میلی‌متر جیوه و دیاستولیک (عدد پایین) ۲ میلی‌متر کاهش یافت. در افرادی که قبلاً فشار خون بالا داشتند، کاهش حتی بیشتر بود:تا ۷ میلی‌متر سیستولیک و ۴ میلی‌متر دیاستولیک – معادل تأثیر برخی داروهای فشار خون!
عملکرد عروق:افزایش ۱.۷٪ در شاخص FMD نشان داد که حتی در افراد با فشار خون نرمال، عملکرد رگ‌ها بهبود می‌یابد.

آیا مکمل‌ها مفیدند؟

برخی مطالعات از مکمل یا ترکیبات خالص استفاده کرده بودند، ولی اثرات کمتری نسبت به غذاهای طبیعی داشتند. به‌نظر می‌رسد ترکیب سایر مواد در غذاهای کامل (مثل چای یا کاکائو) جذب بهتر و اثر

قوی‌تری ایجاد می‌کند.

توصیه ما: تا جای ممکن از منابع طبیعی استفاده کنید، نه مکمل‌هایی با دوز بالا.

چه مقدار مصرف کنیم؟

میزان توصیه‌شده برای دریافت اثر مثبت: ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌گرم فلاوان‌ـ۳ـاُل در روز. این مقدار را می‌توانید با ترکیب خوراکی‌های زیر دریافت کنید:

۲–۳ فنجان چای سبز یا سیاه

۱–۲ وعده شکلات تلخ (حدود ۵۰–۶۰ گرم)

۲–۳ قاشق پودر کاکائو

چند عدد سیب، انگور، گلابی یا توت

نتیجه‌گیری: غذا به‌عنوان دارو

این ترکیبات جایگزین دارو نمی‌شوند، اما می‌توانند مکمل مؤثری برای کاهش فشار خون و محافظت از عروق باشند.

بدون نیاز به "سوپرفودهای عجیب"، همین مواد غذایی روزمره‌تان اگر هوشمندانه انتخاب شوند، می‌توانند تفاوت بزرگی در سلامت قلب و عروق شما ایجاد کنند.