

# مواد غذایی معجزه گر برای تنظیم و کاهش فشار خون

20 مرداد 1403

**متخصصان تاکید دارند که انجام یک سری اقدامات و مصرف برخی از مواد غذایی در کنار دارو می تواند به کنترل بهتر و کاهش فشار خون کمک کند.**

متخصصان همواره تاکید دارند که علاوه بر استفاده دارو، تغییرات سبک زندگی و اصلاح رژیم غذایی نیز می توانند به کاهش سطح فشار خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی کمک کند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گنجاندن برخی غذاها در رژیم غذایی ممکن است به کاهش سطح فشار خون شما کمک کند که عبارتند از:

۱) مرکبات شامل گریپ فروت، پرتقال، لیمو. نوشیدن آب پرتقال و گریپ فروت ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند اما گریپ فروت و آب گریپ فروت می توانند با داروهای رایج برای کاهش فشار خون تداخل داشته باشند؛ بنابراین قبل از افزودن این میوه به رژیم غذایی خود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

۲) سالمون و سایر ماهی های چرب؛ منبع عالی از چربی های امگا ۳ هستند که فواید قلبی قابل توجهی دارند. این چربی ها ممکن است با کاهش التهاب به کاهش سطح فشار خون کمک کنند.

۳) سبزی های برگ دار؛ منبع مواد مغذی مانند پتاسیم و منیزیم هستند که از سطوح بهینه فشار خون پشتیبانی می کنند. به عنوان مثال یک فنجان (۱۷۵ گرم) چغندر پخته شده به ترتیب ۲۰٪ و ۳۶٪ از نیاز روزانه شما به پتاسیم و منیزیم را تامین می کند.

۴) آجیل و دانه ها مانند دانه کدو تنبل، دانه کتان، دانه چیا، پسته، گردو و بادام منبع غلیظی از مواد مغذی مهم برای کنترل فشار خون از جمله فیبر و آرژنین هستند. (آرژنین یک آمینو اسید است که برای تولید اکسید نیتریک، یک ترکیب ضروری برای آرامش عروق خونی و کاهش فشار خون مورد نیاز است.) مطالعات طولانی تر ممکن است به محققان کمک کند تا بفهمند چگونه آجیل یا دانه ها ممکن است فشار خون را کاهش دهند.

۵) توت ها مانند بلوبری، تمشک، توت فرنگی و انگور منبع غنی آنتی اکسیدان ها از جمله آنتوسیانین است که رنگدانه هایی هستند که به توت ها رنگ زنده می دهند. آنتوسیانین ها می توانند سطح اکسید نیتریک خون را افزایش دهند و تولید مولکول هایی را که جریان خون را محدود می کنند، کاهش دهند. این ممکن است به کاهش سطح فشار خون کمک کند اما برای تایید این موضوع به تحقیقات بیشتری در انسان نیاز است.



۶) روغن زیتون؛ به دلیل مواد مغذی و ترکیبات گیاهی موجود در آن مانند چربی امگا ۹ و پلی‌فنول‌های آنتی‌اکسیدانی، می‌تواند بخشی مفید از رژیم غذایی با هدف کاهش فشار خون باشد.

۷) هویج؛ یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ نشان داد که احتمال فشار خون بالا به ازای هر ۱۰۰ گرم هویج (حدود یک فنجان هویج خام رنده شده) که در روز خورده می‌شود، ۱۰ درصد کاهش می‌یابد.

۸) گوجه فرنگی و فرآورده‌های آن؛ سرشار از مواد مغذی بسیاری مانند پتاسیم و رنگدانه کاروتنوئیدی لیکوپن هستند. لیکوپن به طور قابل توجهی با اثرات مفید بر سلامت قلب مرتبط است و خوردن غذاهای سرشار از این ماده مغذی ممکن است به کاهش عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشار خون بالا کمک کند.

۹) کلم بروکلی؛ مملو از آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئیدی که ممکن است با افزایش عملکرد رگ‌های خونی و افزایش سطح اکسید نیتریک در بدن به کاهش فشار خون کمک کند. مطالعه‌ای که شامل داده‌های ۱۸۷۴۵۳ نفر بود، نشان داد افرادی که چهار وعده یا بیشتر در هفته کلم بروکلی مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که یک بار در ماه یا کمتر کلم بروکلی مصرف می‌کنند، احتمال ابتلا به فشار خون پایین‌تری دارند.

۱۰) ماست؛ حاوی مواد معدنی از جمله پتاسیم و کلسیم است که به تنظیم فشار خون کمک می‌کند. بررسی ۲۸ مطالعه نشان داد که مصرف سه وعده لبنیات در روز با ۱۳ درصد کمتر احتمال ابتلا به فشار خون بالا و همچنین افزایش ۷ اونس (۲۰۰ گرم) در مقدار لبنیات مصرفی در روز دارای ارتباط با کاهش ۵ درصدی خطر فشار خون بالا بود.

۱۱) سیب زمینی؛ دارای چندین ترکیب گیاهی است که می‌تواند در مدیریت سطح فشار خون مفید باشد. یک سیب زمینی متوسط پخته شده (۱۷۳ گرم) با پوست حاوی ۹۴۱ میلی‌گرم پتاسیم است. این ۲۰ درصد نیاز روزانه شماست و بیشتر از چیزی است که یک موز متوسط تامین می‌کند.

۱۲) کیوی؛ کیوی سرشار از ویتامین C و حاوی مواد مغذی دیگری از جمله فیبر، پتاسیم و منیزیم است که در تنظیم فشار خون نقش دارند. به همین دلیل است که محققان معتقدند کیوی می‌تواند به کاهش عوامل خطر بیماری قلبی از جمله فشار خون کمک کند.