

دمنوشها نباید خودسرانه مصرف شود

دکتر مریم محمودی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران بیان داشت: معمولا چیدمان قفسه‌ها در سوپرمارکت و فروشگاه‌های زنجیره‌ای به گونه‌ای است که در ابتدا مواد غذایی فرآوری شده مانند کیک‌ها و غذاهای آماده و سبزیجات و مواد پروتئینی را در انتهای مغازه قرار می‌دهند.

وی در ادامه گفت: در جوامع مختلف، از هر ۳-۵ نفر، یک فرد به فشار خون مبتلا است؛ اما حداکثر نصف این افراد تحت درمان هستند.

محمودی

با اشاره به این‌که مشاهده شده فرد سال‌ها به فشار خون مبتلا بوده، اما علامتی را دال بر وجود این بیماری متوجه نشده است متذکر شد: فشار خون را با عنوان «قاتل خاموش» نام می‌برند؛ چرا که بدون هیچ گونه علامتی می‌تواند آسیب‌های جدی را برای فرد به دنبال داشته باشد.

وی گفت: فشار خون زیر ۱۲۰ روی ۸۰ یا اصطلاحا ۱۲ روی ۸ نرمال است. اگر فشار خون ۱۴-۱۲ روی ۹-۸ باشد، فرد پیش فشار خون دارد و بالاتر از ۱۴ روی ۹، فرد مبتلا به فشار خون است که درجه بندی‌های مختلف دارد.

این دکترای تغذیه و رژیم درمانی کم تحرکی، [استرس](#)، استعمال دخانیات و مصرف زیاد نمک و اضافه وزن را از علل بروز [فشار خون](#) دانست و عنوان کرد: نقش عوامل تغذیه‌ای در پیشگیری و همچنین کنترل و درمان این بیماری در سطوح مختلف قابل بررسی است.

به بیان دیگر، عوامل تغذیه‌ای در هر حال یکسان است و به تمام افراد توصیه می‌شود از مصرف زیاد نمک پرهیز کنند؛ اما سطح محدودیتی که تجویز می‌شود،

برای افراد متفاوت است.

محمودی خاطرنشان کرد: کنترل مصرف سدیم از نکات اصلی در پیشگیری از فشار خون است.

وی

متذکر شد: هرچه میزان فرآوری مواد غذایی بیشتر باشد، میزان سدیم آن بیشتر

است. معمولا چیدمان قفسه‌ها در سوپرمارکت و فروشگاه‌های زنجیره‌ای به گونه‌ای است که در ابتدا مواد غذایی فرآوری شده مانند کیک‌ها و غذاهای

آماده و سبزیجات و مواد پروتئینی را در انتهای مغازه قرار می‌دهند.

محمودی یادآور شد: کیک و کلوچه اگرچه طعم شور ندارند، اما سدیم در ترکیبات آنها موجود است؛ بنابراین افراد باید عادت کنند حتما برچسب ارزش تغذیه‌ای مواد غذایی را به لحاظ وجود سدیم مطالعه نمایند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در بخش دیگری از سخنان خود اذعان داشت: همان‌طور که ذکر شد، نمک یا همان سدیم، دلیل اصلی در ابتلا به فشار خون است؛ بنابراین بهتر است برای طعم دار کردن غدار از آب لیموی تازه و ادویه‌ها استفاده شود.

محمودی در پاسخ به سوالی مبنی بر این که مقدار مجاز مصرف روزانه نمک چه

میزان است، تصریح کرد: به منظور پیشگیری از بیماری مورد بحث، تئریبا یک

قاشق چایخوری در روز مجاز است که برای مبتلایان به فشار خون این مقدار نصف می‌شود.

وی متذکر شد: با توجه به این که در جامعه ما بیشتر تامین ید مورد نیاز از نمک است، بنابراین بسیار مهم است که نمک در زمان طبخ به غذا اضافه نشود تا ید آن با حرارت از بین نرود.

این دکترای تغذیه و رژیم

درمانی در رابطه با مصرف دمنوشها به منظور کنترل فشار خون

خاطرنشان کرد:

این فرآورده‌ها باید با آگاهی مصرف شوند، به خصوص در مواردی که
عصاره

گیاهان مصرف شود. اساس بسیاری از داروهای شیمیایی موجود در بازار
از

گیاهان است.