

بهترین ناهار برای کاهش فشار خون از نگاه متخصصان قلب

9 مرداد 1405

بسیاری از افراد به دلیل مشغله کاری از خوردن ناهار صرف نظر می کنند. اما این کار نه تنها باعث گرسنگی شدید و پرخوری در ساعات بعد می شود، بلکه می تواند خطر چاقی، سندرم متابولیک و فشار خون بالا را نیز افزایش دهد.

مطالعات نشان داده اند افرادی که ناهار را حذف می کنند، معمولاً میوه، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین های گیاهی کمتری مصرف می کنند؛ همان غذاهایی که بیشترین نقش را در کنترل فشار خون دارند.

یک ناهار ایده آل برای قلب

متخصصان تغذیه، یک «کاسه غلات و سبزیجات» را یکی از بهترین گزینه ها برای افراد مبتلا به فشار خون بالا می دانند.

مواد تشکیل دهنده این وعده عبارت اند از:

کینوا یا غلات کامل

کلم کیل یا اسفناج

چغندر

آووکادو

ادامامه یا سویا سبز

تخمه آفتابگردان

سس تهیه شده از حمص و آب لیمو

این ترکیب در کمتر از ۱۵ دقیقه آماده می شود و تقریباً تمام نیازهای یک وعده غذایی سالم را تأمین می کند.

هنگام تهیه ناهار به این نکات توجه کنید

نیمی از بشقاب را به سبزیجات رنگارنگ اختصاص دهید.

از غلات کامل مانند کینوا، جو یا برنج قهوه ای استفاده کنید.

پروتئین های گیاهی مانند لوبیا، نخود، عدس یا سویا را بیشتر مصرف کنید.

روغن زیتون، مغزها و دانه‌ها را جایگزین چربی‌های اشباع کنید.
مصرف نمک، غذاهای فرآوری‌شده و فست‌فودها را به حداقل برسانید.

فقط غذا کافی نیست

متخصصان قلب تأکید می‌کنند برای کنترل بهتر فشار خون باید چند عادت مهم را نیز رعایت کرد:

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.
استرس را با مدیتیشن، تنفس عمیق یا پیاده‌روی مدیریت کنید.
نوشیدنی‌های پر قند را محدود کنید.
وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید.
خواب کافی و باکیفیت داشته باشید.