

کنترل فشار خون با ترکیب میوه‌ها

مطالعات پژوهشگران نشان می‌دهد، مصرف میوه‌هایی همچون موز و مرکبات می‌تواند منجر به کاهش قابل توجه [فشارخون](#) شود؛ این میوه‌ها سرشار از پتاسیم است و تحقیقات آن را با کاهش فشار خون مرتبط دانستند. در این میان انار نیز سطوح بالاتری از پتاسیم نسبت به [موز](#) دارد.

این نتایج حاصل تجزیه و تحلیل اطلاعات سه هزار و ۳۰۳ نفر فرد داوطلب است که دارای مشکلات قلبی و عروقی بودند و مرکز مطالعه قلب دالاس این تحقیق را انجام داد.

نتایج این مطالعات نشان داد: سطوح بالاتر پتاسیم در ادرار به شدت با کاهش فشار خون مرتبط است. در گزارش نهایی این مطالعه عنوان شده است، هر چه میزان پتاسیم در رژیم غذایی کمتر باشد، میزان پتاسیم در ادرار کاهش می‌یابد و در نتیجه فشار خون بالاتر می‌رود و این تأثیر حتی قوی‌تر از تأثیر سدیم بر فشار خون است.

این مطالعه شامل درصد بالایی از شهروندان آفریقایی - آمریکایی‌هایی بود که کمترین میزان پتاسیم را در رژیم غذایی خود مصرف می‌کردند. بر این اساس توصیه می‌شود کسانی که نگران فشار خون خود هستند در کنار کاهش مصرف سدیم (نمک)، غذاهایی بخورند که حاوی سطوح بالایی از پتاسیم است. غذاهای پر پتاسیم شامل میوه‌هایی مانند موز و مرکبات و سبزیجات هستند.

شرح کامل این مطالعات در مجله تخصصی *Clinical Journal of the American Society of Nephrology* منتشر شده است.