

منابع خوراکی برای افراد مبتلا به واریس

29 اردیبهشت 1403

واریس اختلالی در خون‌رسانی به رگ‌های پا است که باعث برجستگی و تغییر رنگ رگ‌ها می‌شود.

در مبتلایان به واریس، رگ‌ها به دلیل تورم و رنگ آبی یا بنفش بسیار جلب توجه می‌کنند و علایمی چون سوزش و احساس تپش در پاها، احساس ناراحتی و سنگینی و درد در پاها، گرفتگی عضلات که در شب بیشتر می‌شود، تورم پاها و مچ پا و پوست خشک و خارش‌آور که به دلیل واریس نازک‌تر شده در افراد مشاهده می‌شود.

پزشکان توصیه می‌کنند فردی که به واریس وریدی مبتلاست از راهکارهای تغذیه‌ای برای کمک به درمان بیماری و بهبود علائم آن استفاده کند.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، مصرف غذاهای شور و سرشار از سدیم باعث حفظ آب اضافی در بدن می‌شود که به تشدید علائم واریس کمک می‌کند و به همین دلیل کاهش مصرف غذاهای شور و سدیم‌دار و در مقابل افزایش استفاده از غذاهای حاوی پتاسیم می‌تواند مفید باشد.

از منابع خوراکی غنی از پتاسیم می‌توان به بادام، پسته، عدس، لوبیا سفید، سیب زمینی، سبزیجات برگ دار و نیز برخی از ماهی‌ها مانند ماهی سالمون و تن ماهی اشاره کرد.

غذاهای حاوی فیبر نیز همچون آجیل، دانه‌ها و حبوبات، جو، گندم، بذر کتان و غذاهای غلات کامل با جلوگیری از یبوست و کاهش فشار به دریچه‌های آسیب دیده در رگ‌های پاها به کاهش علائم واریس کمک می‌کنند.

افرادی که اضافه وزن دارند، بیشتر در معرض خطر واریس وریدی هستند، بنابراین کاهش وزن در درمان این بیماری بسیار موثر است.

فلاونوئیدها هم با بهبود گردش خون و حفظ جریان خون موجب کاهش واریس می‌شوند. این ترکیبات همچنین با کاهش فشار خون و انبساط رگ‌ها در درمان این بیماری موثرند. از غذاهای حاوی فلاونوئیدها می‌توان به سبزیجاتی چون پیاز، فلفل، اسفناج و کلم بروکلی و همچنین مرکبات، انگور، گیلاس، سیب، ذغال اخته، کاکائو و سیر اشاره کرد.