



بخورنخورهای فشار خون

فشار خون و ۸ فرمان خوراکی



۱ کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون، تره‌فرنگی، سویا، گوجه‌فرنگی، گریپ‌فروت و لیموترش می‌توانند به طور طبیعی فشارخون را کاهش دهند.

۲ مصرف این مواد غذایی اصلا به معنای قطع درمان دارویی نیست. بخصوص در مورد گریپ‌فروت بهتر است نظر پزشک خود را هم جویا شوید، چراکه این میوه می‌تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را افزایش دهد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

۳ تامین پتاسیم بدن برای مبتلایان به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور، آلو، سیب‌زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه‌فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع غنی پتاسیم محسوب می‌شوند.

۴ از آنجا که در حین طبخ غذا معمولا از نمک استفاده می‌شود، هنگام صرف غذا دیگر دست به نمکدان ببرید.

۵ گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد را جایگزین نمک کنید.

۶ سوسیس، کالباس، زیتون شور، چپیس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی، انواع سس‌ها، سوپ‌ها و کنسروهای آماده حاوی

مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.

۷ حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند.

۸ در بین انواع گوشت‌ها، گوشت ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی-عروقی نمی‌شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

۹ نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ کم‌نمک استفاده کنید.