



## ۱۲ راه غیر دارویی برای کاهش فشار خون بالا

اسمش را گذاشته اند ((قاتل خاموش))؛ بس که بیسروصدا پیشرفت می کند و آرام آرام کار را به جاهای باریک می کشاند. عوارضی هم که ایجاد می کند، یکی دو تا نیست؛ سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی)، تخریب شبکیه چشم و فشارخون بالا یک عامل خطر برای بیماریهای قلبی-عروقی است. هرچه فشارخون بالاتر باشد خطر سکته مغزی و بیماری عروق کرونر قلب بیشتر خواهد بود. وراثت، وزن بالا، عدم تحرک و عادات غذایی نادرست از جمله دلایل عمده بروز فشارخون هستند.

### ۱- مصرف نمک را محدود کنید:



اصلا جای شگفتی ندارد که سدیم میتواند فشارخون را بالا ببرد. سوسیس، کالباس، ماهیهای کنسرو شده، سس ها، سوپها، غذاهای آماده، سبزیهای کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم سبب تشدید بیماری میشوند. برعکس میوه ها و سبزیها به نسبت محصولات گوشتی و لبنی دارای مقدار کمی سدیم هستند. یکی از علل عمده این تفاوت دریافت بیشتر پتاسیم از طریق دریافت منابع گیاهی میباشد.

### ۲- به میزان کافی منیزیم دریافت نمایید:



ارتباط معکوس بین دریافت منیزیم و بروز پرفشاری خون، سکته و پره اکلامپسی (فشارخون بارداری) وجود دارد. منابع غنی از منیزیم مانند غلات سوس دار، آجیل کم نمک، اسفناج و تخم مرغ میتواند سبب کاهش فشارخون شود.

### ۳- از پتاسیم استفاده کنید:



طبق توصیه انستیتو تغذیه، افراد بزرگسال باید حداقل ۴۷۰۰ میلی گرم در روز پتاسیم مصرف کنند و دریافت سدیم هم نباید بیشتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز باشد، این درحالی است که مصرف نمک ما دو برابر پتاسیم است. بنابراین مصرف مواد غنی از پتاسیم یعنی میوه ها (موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو) و سبزیها (سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی و...) میتواند نقش مهمی در کنترل پرفشاری خون داشته باشد.

	<p><b>۴- از سیب زمینی غافل نشوید:</b></p> <p>این سبزی نشاسته ای علاوه بر پتاسیم دارای یک ترکیب کاهنده فشارخون به نام کوکوآمین است (ترکیبی که در گذشته تصور میشد فقط در داروهای سنتی طب چینی وجود دارد).</p>
	<p><b>۵- شیر را فراموش نکنید:</b></p> <p>منابع غنی از کلسیم مانند شیر سبب کاهش فشارخون میشود. روزانه باید ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت نمود (مقداری که در ۳-۲ لیوان شیر وجود دارد) سایر منابع خوب کلسیم عبارتند از: ماست، پنیر و خانواده کلم</p>
	<p><b>۶- از کرفس به عنوان میان وعده لذت ببرید:</b></p> <p>در کرفس ترکیبی به نام "فتالید" وجود دارد که عضلات دیواره عروق را شل میکند، یعنی عروق را گشاد کرده و فشار خون را کاهش میدهد.</p>
	<p><b>۷- منابع غنی از امگا ۳ مصرف کنید:</b></p> <p>ماهیهای آبهای سرد مانند سالمون، ماهی تن، آزاد و قزل آلا منابع غنی امگا ۳ هستند که میتوانند باعث کاهش فشارخون شوند. اگر مایل به مصرف ماهی نیستید، حداقل از تخم مرغهای غنی شده با امگا ۳ بهره ببرید. در غیر این صورت باید از مکملهای امگا ۳ مصرف نمایید.</p>
	<p><b>۸- از گردو لذت ببرید:</b></p> <p>گردو هم منبع خوبی از امگا ۳ میباشد در صورت عدم دسترسی به گردو از سویا و روغن کانولا (کلزا) استفاده نمایید.</p>
	<p><b>۹- ادویه هارا فراموش نکنید:</b></p> <p>استفاده از ادویه ها نه تنها مزه غذاهای کم نمک را بهتر میکند بلکه برخی از آنها سبب کاهش فشارخون میشود. زعفران، فلفل سیاه، پونه، ریحان و ترخون نمونه هایی از آنها هستند.</p>

### ۱۰- مصرف روزانه سیر را فراموش نکنید:



سیر ومکمل سیر میتواند در کاهش فشارخون موثر باشد. ۶۰۰ تا ۹۰۰ میلی گرم از دوز پودر سیر حاوی ۴.۵ میلی گرم آلیسین ( ماده موثر موجود در سیر ) و یک بوته سیر حاوی ۵-۹ میلی گرم آلیسین است.

### ۱۱- از فولات غافل نشوید:



منابع غنی فولات مانند اسفناج و سایر سبزیجات برگ سبز، مارچوبه و حبوبات با خطر کمتر پرفشاری خون همراه هستند.

### ۱۲- اگر فشار خون تان بالاست، کشمش بخورید:



۶۰ عدد کشمش تقریباً میشود یک مشت پر که حاوی یک گرم فیبر و ۲۱۲ میلی گرم پتاسیم است که هر دو برای کنترل فشارخون بالا در قالب یک رژیم غذایی توصیه میشوند. مطالعات متعددی نشان داده که پلی فنل های موجود در مواد غذایی مشتق از خانواده انگور مثل همین کشمش و آب انگور در حفظ سلامت قلبی عروقی تاثیر بسزایی دارند که کاهش فشارخون از آن جمله است.

### سایر نکات:

#### ورزش کنید



#### استرس را کاهش دهید



#### در صورت اضافه وزن، لازم است وزن خود را کم کنید



منبع:

[www.nut.behdasht.gov.ir](http://www.nut.behdasht.gov.ir)