

أطعمة تحسن ضغط دم المرأة الحامل

تعاني الكثير من النساء الحوامل من مشكلة تغير في ضغط الدم وتواجه العديد منهن مشكلة ارتفاع الضغط خلال فترة الحمل، ويعتبر النظام الغذائي المتبع العلاج الأهم لهذه المشكلة.

يجب أن تحرص الحامل على اتباع نظام غذائي صحي وسليم وغني بالعناصر الغذائية الضرورية لها وللجنين، ويعتبر البوتاسيوم والصوديوم أهم معدنين للوقاية من ضغط الدم والمحافظة على معدل معتدل وتخفيضه في حال ارتفاعه، فمشكلة ارتفاع الضغط تؤدي إلى حصول أمراض القلب. لذلك نقدم لك أهم الأطعمة التي تحسن ضغط الدم:

الجزر: يحتوي الجزر على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم الذي يعمل على تخفيض نسبة ضغط الدم المرتفعة ويحافظ على معدله الطبيعي وينظم ضربات القلب ووظيفة الكلى.

الكرفس: يعمل الكرفس على تخفيض ضغط الدم لأنه يحتوي على نسبة عالية من مركبات الصوديوم كما أن لديه أثيرات صحية عديدة على الجسم.

البطاطا: تعتبر البطاطا مصدر مهم للألياف والبوتاسيوم، التي تعمل على تخفيض ضغط الدم العالي.

السبانخ: تحتوي السبانخ على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم والمغنسيوم، التي تقي من الإصابة بأمراض القلب وتحمي عضلة القلب وتخفض ضغط الدم كما تحتوي على نسبة جيدة من حمض الفوليك الذي يساعد على حماية الجسم من نسبة الأحماض الأمينية الزائدة ويحافظ على معدلها، هذه الأحماض تسبب حدوث نوبات القلب والسكتة الدماغية.

الطماطم: تعد الطماطم مصدر مهم للبوتاسيوم، الذي يساعد على تخفيض ضغط الدم الزائد.

الحليب ومشتقاته: يحتوي الحليب ومشتقاته على الصوديوم والكالسيوم والفيتامين D والبروتين، الضرورية لجسم المرأة الحامل وحيث تعمل هذه العناصر مجتمعةً على تخفيض ضغط الدم.

الشوفان: يحتوي الشوفان على البيتا جلوكان، نوع من الألياف، الذي يعمل على تعديل مستوى الكوليسترول وتخفيض ضغط الدم. ينصح باستهلاك 6 وجبات من الشوفان في الاسبوع خلال فترة الحمل.