

# النظام الغذائي الخاص بمرضى ضغط الدم

تعتبر مشكلة ضغط الدم المرتفع من بين المشاكل الصحية الشائعة لدى الكثير من الأشخاص حول العالم. يتسلل ارتفاع ضغط الدم إلى الجسم من دون علم صاحبه، وقد يتسبب بمشاكل صحية خطيرة لن يتم الإهتمام به واتباع أسلوب حياة صحي وسليم وتلقي العلاج اللازم.

يجب اتباع نظام غذائي صحي وخاص لمرضى ضغط الدم

- تخفيف وضع الملح لدى تحضير وجبات الطعام المنزلية. لأنّ -
- الخضار والمأكولات المعلبة والمصنعة تحتوي على الملح.
- عدم إضافة الملح الأبيض للأطباق، لأنّ - امتصاص الجسم الى الملح المضاف على الأطعمة أعلى بكثير مما لو كان ضمن الوجبة.
- الابتعاد عن تناول الزيتون لأنه يحتوي على كميات عالية من الملح، أو يمكن غسله في الماء لعدة مرات قبل تناوله ليزول الملح منه.
- تجنّب تناول المخللات لأنها غنية جدّاً بالملح.
- الابتعاد عن استهلاك اللحوم المصدّعة كالمرتديلا والسلامي واللحم المقددة، لأن هذه الأطعمة غنية بالملح المضاف.
- الحرص على غسل محتويات المعلبات، للتخلص من الملح الموجود بداخلها ومن المواد السامة التي تفرزها بكتيريا البوتيلينيوم.
- غسل الألبان البيضاء وتحليتها بالماء جيداً قبل تناولها.
- الحرص على الإبتعاد عن تناول مناقيش الزعتر لأنها غنية بالملح.
- تخفيف وضع معجون البندورة في الطبخ لأنه يحتوي على كمية عالية من الملح المضاف.
- الحرص على قراءة محتويات المنتجات والمأكولات قبل تناولها لتفادي الحصول على كمية كبيرة من الملح.