

8 أطعمة لخفض ضغط الدم المرتفع

من المعروف أن نوعية الطعام هي التي تتحكم بصحتنا، ويعتبر ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض شيوعاً في أيامنا هذه بفعل الانتشار الكبير لمتاجر الوجبات السريعة التي تعتبر أطعمتها من العوامل المسببة لهذه المشكلة.

إلا أن عامل الأكل ليس وحده المسبب لهذا المرض، بل الضغط الكبير الذي يتعرض له الشخص وأسلوب حياته من الأسباب التي تدفع إلى ارتفاع الضغط.

وعلى الرغم من أن الطعام هو الداء فيه يكمن الدواء المعالج لمجموعة كبيرة من العوارض الصحية التي يمكن أن تصيب الإنسان. وفي ما يلي، لائحة بالنباتات التي تساعد على حل هذه المشكلة:

1- الثوم

يساعد الثوم على تعزيز أكسيد النيتريك بالجسم لأنه غني بمادة الأليسين، التي تلعب دوراً في خفض ضغط الدم المرتفع.

2- الكرفس

يستخدم عصير الكرفس وخاصة بذوره في علاج ارتفاع ضغط الدم.

3- الشوفان

يمتاز الشوفان بقدرته على خفض كل من ضغط الدم لأنه غني بالألياف التي تنظم عملية الهضم وتساهم في علاج ارتفاع الضغط.

4- الزنجبيل

الزنجبيل غني بمضادات الالتهاب التي تساهم في سيولة الدم. لذا، فإن تناول كوب من مشروب الزنجبيل يساعد في خفض ضغط الدم.

5- الشوكولاتا الداكنة

يحتوي الشوكولاتا الداكنة على الكاكاو الغني بمادة الفلافانول التي تقلل من خطر الإصابة بالمشاكل الصحية المتعلقة بالأوعية الدموية وضغط الدم.

6- الفجل

يساعد تناول الفجل وخاصة أوراقه على خفض ضغط الدم، لأنها غنية بالبوتاسيوم التي تؤثر على مستوى الصوديوم في الجسم مما يحافظ على معدلات طبيعية لضغط الدم.

7- الرمان

الرمان غني بمادة البوليفينول المضادة للأكسدة التي تخفف من تصلب الشرايين، الأمر الذي يسمح للدم بالتدفق بشكل طبيعي وبالتالي يقي من ارتفاع الضغط الدم.

8- بذور الكتان

هذه البذور غنية بحمض ألفالينولينيك الدهني، الذي يعمل على خفض معدلات ضغط الدم بالجسم.

ولكن، تناول الأطعمة لوحدها لا يخفف من المشكلة بل يجب على الشخص ان يتبع اسلوب حياة يقضي بالإبتعاد عن التدخين والعصبية وتناول طعام صحي.