



فشار خون بالا

فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی بزرگترین نگرانی در سطح جهان به شمار می روند. با توجه به رشد و توسعه در صنایع غذایی فرآوری شده ، میزان نمکی که در غذاها در سراسر جهان توسط مردم مصرف می شود ، افزایش یافته است که این امر نقش بسیار مهمی در فشار خون بالا دارد . فشار خون نیرویی است که توسط خون بر روی دیواره شریان ها اعمال می شود. این فشار اجازه می دهد تا گردش خون در رگ های خونی میسر شده و اکسیژن و مواد مغذی برای عملکرد تمام ارگان ها فراهم شود. هنگامی که فشار خون شما به طور مداوم بالا بماند ، باعث می شود قلب سخت تر عمل پمپاژ را انجام دهد و دچار اضافه کار شود که احتمالاً منجر به مشکلات جدی مانند حمله قلبی ، سکته مغزی ، **نارسایی قلبی** و نارسایی کلیه می شود.

علل فشار خون بالا

- **افزایش سن**
- سابقه خانوادگی
- **اضافه وزن یا چاقی**
- عدم فعالیت فیزیکی
- استفاده از توتون و تنباکو
- عوامل تشدید کننده فشار خون بالا

برخی از عوامل سبب تشدید فشار خون بالا میشوند. مانند : نمک بیش از حد در رژیم غذایی ، کمبود ویتامین در رژیم غذایی ، استرس ، پتاسیم بیش از حد کم در رژیم غذایی ، بیماری های مزمن ، بارداری و
مصرف میوه و سبزیجات
بزرگسالان باید حداقل ۵ "واحد" از میوه ها و سبزیجات مختلف در روز میل کنند. میوه ها و سبزیجات مملو از ویتامین ها ، مواد معدنی و فیبر هستند ؛ همچنین حاوی پتاسیم هستند که به متعادل کردن تأثیرات منفی نمک کمک می کند

کلسترول

بدن به مقدار مشخصی از کلسترول نیاز دارد تا به درستی فعالیت های خود را انجام دهد ؛ اما اگر مقدار کلسترول بدن بیش از حد نیاز باشد، می تواند در دیواره عروق رسوب ایجاد کند و خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش دهد

انواع چربی ها در فشار خون

از غذاهایی که دارای چربی های اشباع شده هستند پرهیز کنید. چربی های اشباع معمولاً در محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز ، کره ، پنیر های پر چرب و همچنین در بسیاری از مواد غذایی فرآوری شده مانند شیرینی ، کیک ، بیسکویت و برخی روغن های گیاهی مانند روغن نارگیل و روغن خرما یافت می شوند. رژیم غذایی سرشار از چربی های اشباع نشده می تواند حتی به کاهش سطح بالای کلسترول بدن ، کمک کند. یکی از انواع چربی های غیر اشباع " امگا ۳ " نام دارد. این چربی در بدن ساخته نمی شود، به همین دلیل یکی از چربی های ضروری برای بدن است. امگا ۳ موجب کاهش چربی و فشار خون می شود و جلوی ضربان نامنظم قلب را می گیرد. امگا ۳ در تن ماهی ، ماهی ساردین ، ماهی سالمون ، تخم مرغ و... یافت می شود.

نمک و فشار خون

نمک باعث می شود بدن آب را حفظ کند. اگر مقدار زیادی از غذا های شور مصرف کنید ، آب اضافی ذخیره شده در بدن باعث افزایش فشار خون می شود. حدود ۷۵٪ نمکی را که می خوریم " نمک پنهان " است . این بدان معناست که از قبل در مراحل فرآوری غذا ها افزوده شده است.

هنگام پخت و پز نمک اضافه نکنید

بجای نمک از ادویه جات و ترشی جات و همچنین از چاشنی هایی مانند فلفل قرمز ، زنجبیل ، لیمو یا آب لیموترش استفاده کنید. با خواندن برچسب های غذایی ، می توانید ببینید که آیا ماده غذایی انتخابی شما کم نمک ، متوسط یا پر نمک است

نقش پتاسیم در فشار خون

پتاسیم به تعادل میزان سدیم در سلول ها کمک می کند و عدم دریافت کافی آن می تواند به افزایش مقدار سدیم در خون منجر شود. رژیم غذایی سرشار از پتاسیم به جلوگیری و کنترل فشار خون بالا کمک می کند. بهترین راه برای دریافت پتاسیم مصرف میوه و سبزیجات است، از جمله:

سیب زمینی، اسفناج، کدو سبز، گوجه فرنگی ، موز، زردآلو، گلابی و پرتقال

برخی از مواد غذایی موثر برای کنترل فشار خون

مصرف این مواد غذایی که سرشار از ترکیبات فیتوشیمیایی ، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها هستند ، فشار وارد بر دیواره شریان ها را کاهش می دهد:

سیر ، پیاز ، روغن زیتون ، دارچین ، شاهدانه ، آب نارگیل ، خیار ، زغال اخته ، کیوی