ارتفاع ضغط الدم يبدأ من هنا: إليك 7 أطعمة يجب الحذر منها

يُلقي معظمنا باللوم على التوتر في كل شيء، من تساقط الشعر إلى مشاكل القلب، وبالطبع، يُفسد التوتر الكثير من الأمور، ولكن إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فالتوتر ليس سوى جزء من المشكلة، ما تتناوله يوميًا أهم بكثير مما نعتقد، قد يُسبب طبقك ضررًا أكبر لشرايينك، لذلك إذا كنت جادًا في الحفاظ على مستويات ضغط الدم لديك فإليك قائمة بالأطعمة غير الصحية التي يجب عليك تجنبها، وفقًا لتقرير موقع "تايمز أوف انديا".

1- الملح

كلنا نعرف هذا، لكن الجزء الصعب في الأمر هو أن الملح يختبئ في كل شيء تقريبًا، حتى في الأطعمة غير المالحة، حيث يحتوي الملح على معدن الصوديوم، والإفراط فيه يُسبب احتباس الماء في الجسم، ويرفع هذا الماء الزائد ضغط الدم ويُرهق القلب، ومع مرور الوقت، قد يُلحق هذا الضرر بالأوعية الدموية والكلى وحتى الدماغ، يمكنك استخدم الملح الصخري أو ملح الهيمالايا الوردي بكميات قليلة، واستخدم المزيد من الأعشاب مثل الكمون والكزبرة والثوم والزنجبيل وعصير الليمون لإضفاء نكهة مميزة على

طعامك.

2- اللحوم المصنعة

إذا كنت تتناول اللحوم المصنعة ظنًا منك أنها بروتين، فهي كذلك ولكنها أيضًا تحتوى على نسبة عالية من الملح والمواد الحافظة والدهون المشبعة، وعادةً ما تكون اللحوم المصنعة غنية بالصوديوم والنترات، وكلاهما يرفع ضغط الدم، بالإضافة إلى ذلك، فإن الدهون المشبعة فيها تسد الشرايين مع مرور الوقت، مما يزيد الضغط على قلبك، يمكنك تجربة الدجاج المشوي المطبوخ منزليًا، أو بياض البيض المسلوق كمصدر للبروتين.

3- المخللات

قد يكون المخلل جوهر وجباتنا، ولكنه للأسف من أكثر الأطعمة احتواءً على الصوديوم، وقد تحتوي ملعقة صغيرة من المخلل على ما يصل إلى 300 ملج من الصوديوم، وهو ما يمثل 15 بالمئة من الكمية اليومية الموصي بها، وتناول أكثر من ملعقة أو ملعقتين يعني أنك في منطقة الخطر، كما أن المخللات المنزلية ليست أفضل حالاً إلا إذا حضرتها بدون إضافة ملح، وهو أمر نادر.

4- المكرونة سريعة التحضير

بالتأكيد، إنها سهلة ورخيصة ومريحة، لكنها في الأساس عبارة عن ملح ونشا لذلك تعتبر من الأطعمة فائقة المعالجة، وهذا يعني أنها تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، وقيمة غذائية قليلة، وعادةً ما تحتوي على نوع من مُحسن النكهة (MSG) أو مواد حافظة، وجميعها تُساهم في ارتفاع ضغط الدم.

5- المخبوزات والمعجنات

ستُفاجأ بكمية الملح الموجودة في الخبز والكعك والبسكويت، فهو لا يرفع مستوى السكر في الدم فحسب (مما يؤثر سلبًا على ضغط الدم بشكل غير مباشر)، بل إن محتوى الصوديوم كبير أيضًا وهو ما له تأثير مباشر على ضغط الدم لديك، لذلك اختر خبز الحبوب الكاملة أو متعدد الحبوب، وتحقق من محتوى الصوديوم على الملصق.

6- المشروبات الغازية والعصائر المعبأة

يقلق معظم الناس بشأن ارتفاع مستويات السكر في الدم عندما يتعلق الأمر بالمشروبات الغازية والعصائر المعبأة، ولكن هذه المشروبات تؤثر أيضًا على ضغط الدم، حيث يؤدي تناول السكر بكثرة إلى زيادة الوزن، ومقاومة الأنسولين، والالتهابات، وكل هذه العوامل ترفع ضغط الدم، حتى أن بعض المشروبات الغازية تحتوي على بنزوات الصوديوم، وهي مادة حافظة تزيد من كمية الملح التي تتناولها، أما العصائر المعبأة، فحتى لو كُتب عليها "خالية من السكر المضاف"، غالبًا ما تكون مركزة وخالية من الألياف، ومع ذلك، قد ترفع نسبة السكر في الدم وتؤثر سلبًا على ضغط الدم.

7- الأطعمة المقلية

تُعد الوجبات الخفيفة المقلية مغرية للغاية، لكنها ضارة جدًا على الأوعية الدموية، وعادةً ما يتم تحضيرها باستخدام الزيت المكرر أو الزيت المُعاد تدويره، أو الدهون المتحولة، وكلها تُسبب انسداد الشرايين، وتزيد الالتهابات، وترفع ضغط الدم والكوليسترول، كما يُضاف الملح بكثرة إلى العجين والوجبة الخفيفة ويُسبب القلي العميق في الزيت القديم ارتفاعًا في ضغط الدم، يمكنك استخدام مقلاة هوائية أو اخبز وجباتك الخفيفة بأقل كمية من الزيت.

ماذا يجب أن تأكل بدلا من ذلك؟

الخضراوات الورقية مثل السبانخ، والفواكه مثل الموز والرمان والبرتقال والجوافة، والحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشوفان، والمكسرات والبذور مثل الجوز وبذور الكتان، ومنتجات الألبان قليلة الدسم مثل الحليب قليل الدسم أو اللبن الرائب أو الجبن الأبيض، وأطعمة غنية بالبوتاسيوم مثل الموز والبطاطا الحلوة، والثوم والبنجر، وكلاهما معروف بمساعدتهما على خفض ضغط الدم بشكل طبيعي.