



עצות תזונתיות לסובלים מיתר לחץ דם

יתר לחץ דם מכונה גם "הרוצח השקט" וזו מהסיבה שאנשים הסובלים מלחץ דם גבוה לא מרגישים את זה ולמרות זאת, זהו מצב מסוכן שעלול לגרום להתקפי לב, לאירועים מוחיים, לפגיעה בכליות ולפגיעה בכלי דם שונים כגוף. את לחץ הדם ניתן למדוד בבדיקה פשוטה ולא פולשנית ולכן קודם כל: תמדדו!
לחץ דם הוא אחד מהמצבים המושפעים בהחלט מהרגלי התזונה שלנו ולכן לפניכם לתת מספר עצות והמלצות:

● לרדת במשקל – אם אתם סובלים מעודף משקל העצה הראשונה והמשמעותית ביותר היא לרדת במשקל. חוקי רים מאיטליה הראו כי אפילו ירידה מתונה במשקל של 5% ממסת הגוף מביאה לשיפור בערכי לחץ הדם. החוקי רים הציגו את המחקר שנערך על 220 חולים למשך שישה חודשים, בכנס של איגוד הלב האמריקאי. ● הפחיתו מלח – הפחתת המלח היא צעד חשוב באימוץ הרגלי תזונה שיעזרו להוריד את לחץ הדם. המרכז הלאומי לבקרת מחלות בארה"ב (CDC) ברק ומצא כי 77% מצריכי כח המלח מגיעה מצריכת מזון מתועש ומזון שנקנה מוצ' לבית. לכן אנחנו מגיעים להמלצה השלישית.

● בשלו בבית – כשאתם צורכים מזון שבושל בצורה ביתי רוב הסיכויים שהוא יכיל פחות מלח. ואם מבשלים בבית, השתמשו הרבה בעשבי טיבול כך גם תפחיתו בכמות המלח וגם תעשירו את התפריט בכלים ירוקים העשירים בחומצה פולית ובוויטמין C וכן באשלגן ומגנזיום.

● הורידו את האלכוהול – למרות שיש מחקרים המצביעים על כל שאלכוהול יכול לעזור לשמירה על בריאות הלב. מחקרים אחרים הראו בוודאות כי כשיש יתר לחץ דם, מומלץ להימנע מאלכוהול. האלכוהול מעלה את לחץ הדם וגם יכול להביא לפגיעה בדפנות כלי הדם.

● הוסיפו לתפריט אגוזי מלך לא קלויים – אגוזי מלך עשירים באשלגן, במגנזיום ובחומצות שומן בלתי רוויים, כל אלו גורמים לכך כי אגוזי המלך

● החליפו כוס קפה בספל תה ירוק – סיכום של מחקרים מהשנים האחרונות בנושא קפה ויתר לחץ דם, הראה כי שתית קפה בטווח המיירי מעלה את לחץ הדם.

● החליפו את השמן לשמן זית – מחקרים מראים כי הדיאטה הים תיכונית העשירה בירקות, פירות, קטניות ודגנים מלאים היא הבריאה ביותר לכלי הדם. הדיאטה הים תיכונית מתבססת גם על צריכה גבוהה של שמן זית.

● אכלו יוגורט לבן מדי יום – היוגורט עשיר בסידן. רמות בלתי מספיקות של סידן בתפריט יכולות לתרום לעלייה בלחץ הדם. היוגורט גם עשיר באשלגן שעוזר אף הוא לשמירה על לחץ הדם. דיאטת ה-DASH שהוכחה כמסייעת להורדת לחץ הדם כוללת 3 מנות של מוצרי חלב רל שומן בתפריט מדי יום.