11 Μαρτίου 2015

Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι μια κατάσταση που δεν πρέπει να αγνοήσετε, καθώς αυξάνει τον κίνδυνο να εκδηλώσετε πολλά και σοβαρά προβλήματα υγείας, από έμφραγμα μέχρι νεφρική ανεπάρκεια.

Η βασική οδηγία που δίνουν οι γιατροί σε όσους πάσχουν από υπέρταση, είναι η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής που δεν περιλαμβάνει καφέ, αλκοόλ και κάπνισμα, καθώς και τα τρία αυξάνουν τις κατεχολαμίνες (ορμόνες του νευρικού συστήματος), προκαλώντας ταχυκαρδία και αγγειοσύσπαση.

Σε ότι αφορά στη διατροφή, το νάτριο που περιέχεται στο αλάτι, δημιουργεί κατακρατήσεις υγρών, αναγκάζει τον όγκο του αίματος που κυκλοφορεί στα αγγεία να αυξάνεται, και κατ’ επέκταση οδηγεί σε αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

Όσοι πάσχετε από υπέρταση πρέπει να περιορίσετε την κατανάλωσή του σε μισό κουταλάκι του γλυκού την ημέρα και να αποφεύγετε τις έτοιμες τροφές, οι οποίες είναι πλούσιες σε αλάτι.

Τι πρέπει να αποφεύγετε:

-Όλες τις κονσέρβες, το έτοιμο φαγητό (φαστ φουντ και εστιατορίων και τα σνακ, όπως πατατάκια, σάντουιτς κ.ά.) και αρτοποιήματα (ψωμιά, μπισκότα, κρουασάν, πίτες κλπ.).

-Τις πολλές πρωτεΐνες, γιατί ο μεταβολισμός τους απαιτεί πολύ νερό, με αποτέλεσμα να δημιουργούν κατακρατήσεις. Καταναλώστε λιγότερο κρέας,

κοτόπουλο, ψάρι, γαλακτοκομικά και αυγά.

Τι πρέπει να τρώτε

Σκόρδο

Περιέχει μία ουσία, την αλισίνη, που του δίνει και τη χαρακτηριστική μυρωδιά, η οποία βοηθά στην πτώση της πίεσης. Θεωρείται ότι η ουσία αυτή δρα στο ενδοθήλιο του αγγείου, εξομαλύνοντας τη λειτουργία του. Βέβαια, χρειάζεται να καταναλώνει κανείς τουλάχιστον 6 με 8 σκελίδες σκόρδου καθημερινά, ώστε να υπάρξει ένα ικανοποιητικό αποτέλεσμα.

Φρούτα – λαχανικά

Για να αυξήσετε τη διούρηση, και κατ’ επέκταση να μειώσετε την αρτηριακή πίεση, καταναλώστε τροφές πλούσιες σε κάλιο όπως καρπούζι, πεπόνι, πορτοκάλι, μπανάνα, κεράσια, μούσμουλα, ροδάκινα, βερίκοκα, κάρδαμο, ρόκα, σέλινο, μαϊντανό.

Πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά και όσπρια.

Μην μαγειρεύετε πολύ τα φαγητά

Το κάλιο διαλύετε στο νερό, γι’ αυτό δεν πρέπει να ψιλοκόβετε και να παραβράζετε τα τρόφιμα. Είναι προτιμότερο να τα καταναλώνετε νωπά, στη σχάρα ή βραστά στον ατμό. Χρησιμοποιείτε μόνο ελαιόλαδο στο φαγητό και αποφύγετε το αλάτι. Μπορείτε αντ’ αυτού να χρησιμοποιείτε σκόρδο, κρεμμύδι, λεμόνι και μυρωδικά, που και νοστιμίζουν το φαγητό και ρίχνουν την πίεση.

Πηγή: onmed.gr