

Τρόφιμα «σύμμαχοι» κατά της υπέρτασης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η υπέρταση αποτελεί βασικό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων και άλλων χρόνιων παθήσεων.

Ταυτόχρονα, ανήκει στους λεγόμενους «σιωπηλούς εχθρούς», καθώς ένα μεγάλο ποσοστό των ατόμων που πάσχουν από υπέρταση δεν το γνωρίζουν. Έτσι, πολλοί ασθενείς οδηγούνται στο γιατρό όταν το πρόβλημα έχει πλέον επιδεινωθεί σημαντικά, με αποτέλεσμα την απ' ευθείας χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής.

Ωστόσο, οι διατροφικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης συμβάλλοντας σε ορισμένες περιπτώσεις στην αποφυγή, την καθυστέρηση της έναρξης ή τη μείωση της χορηγούμενης δόσης αντιυπερτασικών φαρμάκων.

Παρακάτω, θα δείτε ορισμένα τρόφιμα «σύμμαχους» στην προσπάθεια ρύθμισης των επιπέδων αρτηριακής πίεσης:

Μπανάνα, αβοκάντο, πατάτα, σταφίδες, αποξηραμένα δαμάσκηνα και σύκα: Συγκαταλέγονται στις πλουσιότερες πηγές καλίου, το οποίο βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, αυξάνοντας την απέκκριση νατρίου από τους

νεφρούς.

Βατόμουρα, φράουλες, μαύρες σταφίδες, κόκκινες και μωβ ποικιλίες σταφυλιών: Διαθέτουν υψηλές ποσότητες ανθοκυανινών, συστατικών που ασκούν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η αυξημένη κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε ανθοκυανίνες σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και βελτίωση δεικτών που αφορούν την υγεία των αγγείων.

Παντζάρι: Η κατανάλωση παντζαριού, και συγκεκριμένα του χυμού του, έχει φανεί ότι σχετίζεται με μείωση της αρτηριακής πίεσης και βελτίωση της αιματικής ροής. Οι εν λόγω δράσεις οφείλονται, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, στην υψηλή περιεκτικότητα του παντζαριού σε νιτρικά άλατα, τα οποία μετατρέπονται στον οργανισμό σε μονοξείδιο του αζώτου, μια ένωση που ασκεί αγγειοδιασταλτική δράση.

Γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά: Αποτελούν πλούσιες πηγές ασβεστίου, μαγνησίου και καλίου, συστατικών που σχετίζονται με μείωση των επιπέδων αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως ειδικότερα το γάλα, περιέχει ορισμένα πεπτίδια που μπορούν να συμβάλλουν στην ελάττωση της συστολικής και διαστολικής αρτηριακής πίεσης.

Μαύρη σοκολάτα: Πλούσια σε φλαβονοειδή, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε κακάο. Μελέτες έχουν δείξει ότι το κακάο συμβάλλει στη βελτίωση της αρτηριακής πίεσης και της ενδοθηλιακής λειτουργίας των αγγείων.

Πηγή: neadiatrofis.gr