

Τελικά το πορτοκάλι ανεβάζει την πίεση;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πρόκειται για ένα ερώτημα που τίθεται συχνά σε γιατρούς και διαιτολόγους, από υπερτασικούς ασθενείς και όχι μόνο.

Στην πραγματικότητα, αποτελεί έναν από τους πιο διαδεδομένους μύθους που αφορούν στη σχέση της διατροφής με την αρτηριακή πίεση. Μάλιστα, δεν είναι λίγοι εκείνοι που όταν διαπιστώνουν πως έχουν αυξημένα επίπεδα αρτηριακής πίεσης, αποκλείουν το πορτοκάλι από το διαιτολόγιό τους.

Αν και η προέλευση της εν λόγω θεωρίας δεν είναι γνωστή, ενδεχομένως να συνδέεται με τη συνήθη πρακτική χορήγησης χυμού πορτοκαλιού αμέσως μετά την αιμοδοσία. Ωστόσο, θα πρέπει να διευκρινιστεί πως ο χυμός πορτοκαλιού δε δίνεται με σκοπό την αύξηση της πίεσης του αιμοδότη, αλλά στοχεύει κυρίως στην αναπλήρωση υγρών, κάτι που μπορεί να επιτευχθεί και μέσω της κατανάλωσης κάποιου άλλου χυμού ή ακόμη και νερού.

Από την άλλη, το πορτοκάλι, εκτός από εξαιρετική πηγή βιταμίνης C, είναι πλούσιο και σε κάλιο, συστατικό που συμβάλλει στη ρύθμιση της πίεσης. Ειδικότερα, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως η κατανάλωση δίαιτας με υψηλή περιεκτικότητα σε φυσικές πηγές καλίου –στις οποίες περιλαμβάνονται τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά– μπορεί να βοηθήσει στον καλύτερο έλεγχο των επιπέδων αρτηριακής πίεσης.

Συνεπώς, η κατανάλωση πορτοκαλιού όχι μόνο δεν απαγορεύεται σε άτομα με υπέρταση, αλλά αντίθετα θα πρέπει να ενθαρρύνεται, καθώς μπορεί να ενισχύσει

τη συνολική ημερήσια πρόσληψη καλίου. Βέβαια, εξαίρεση αποτελούν οι περιπτώσεις ασθενών με νεφρικές νόσους, όπου απαιτείται προσοχή, καθώς η πρόσληψη καλίου θα πρέπει να είναι ελεγχόμενη.

Πηγή: neadiatrofis.gr