17 Δεκεμβρίου 2022

Ποιες τροφές μειώνουν την αρτηριακή πίεση;

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Τι μπορούμε να αλλάξουμε στη διατροφή μας για να περιορίσουμε την πίεση;

Βλέπουμε συχνά στη βιβλιογραφία διάφορα αρωματικά βότανα και μπαχαρικά να εμφανίζουν σημαντική επίδραση στην α

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΕΣ μελέτες, οι περισσότεροι άνθρωποι άνω των 65 ετών πάσχουν από αυξημένη αρτηριακή πίεση, ενώ και στις μικρότερες ηλικίες τα ποσοστά ξεπερνούν το 30-40%. Παράλληλα βλέπουμε τις πωλήσεις των αντιυπερτασικών φαρμάκων να αυξάνονται χρόνο με τον χρόνο.

Οι περισσότεροι γνωρίζουμε πως μετά τη διάγνωση της αρτηριακής υπέρτασης, οι πρώτες οδηγίες που λαμβάνουμε είναι η μείωση του σωματικού βάρους όταν αυτό είναι αυξημένο, η διακοπή καπνίσματος, η άσκηση, καθώς και η μείωση της πρόσληψης του νατρίου, κυρίως μέσω της μείωσης του αλατιού.

Ωστόσο, τι επιπλέον μπορούμε να αλλάξουμε στη διατροφή μας το οποίο θα λειτουργήσει θετικά, μειώνοντας την πίεση; Παρακάτω θα βρείτε μια σειρά τροφίμων που σύμφωνα με μελέτες έχουν φανεί πως βοηθούν στη μείωση της αρτηριακής υπέρτασης.

• Εσπεριδοειδή: Λόγω της υψηλής τους συγκέντρωση σε κάλιο, τα εσπεριδοειδή

μπορούν να μειώσουν την αρτηριακή πίεση, βοηθώντας στην απομάκρυνση του νατρίου από το σώμα. Μπορούμε λοιπόν να συμπεριλάβουμε λεμόνια, πορτοκάλια στη διατροφή μας, καθώς και γκρέιπφρουτ, με την υπενθύμιση πάντα ότι τα τελευταία επηρεάζουν τα επίπεδα και τη δράση κάποιων φαρμακευτικών αγωγών (στατίνες, αντιπηκτικά, κυκλοσπορίνες κ.ά.)

• Ψάρια πλούσια σε Ω3: Οι μελέτες έχουν δείξει ότι τα επίπεδα των Ω3 λιπαρών οξέων στο αίμα είναι αντιστρόφως ανάλογα με την αρτηριακή πίεση. Αυτό σημαίνει ότι όσο πιο ψηλά είναι τα επίπεδα των Ω3 λιπαρών οξέων στο αίμα τόσο πιο χαμηλή είναι η πίεση. Για να έχουμε αυξημένα επίπεδα Ω3 λιπαρών στο αίμα πρέπει να καταναλώνουμε ψάρια που είναι πλούσια σε Ω3 όπως η σαρδέλα, ο γαύρος, η γόπα, το σκουμπρί, η πέστροφα, ο κολιός και άλλα.

• Χόρτα και σπανάκι: Τα χόρτα αλλά και το σπανάκι είναι πολύ πλούσια σε μαγνήσιο και κάλιο και γνωρίζουμε ότι αυτά τα ιόντα βοηθούν σημαντικά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι καλό είναι να μην πετάμε το νερό στο οποίο βράζουμε τα χόρτα, αλλά να το πίνουμε μαζί με λίγο λεμόνι για καλύτερη γεύση και επιπρόσθετη μείωση της πίεσης.

• Φασόλια και φακές: Δύσκολα θα βρούμε λίστα με τροφές που ωφελούν την υγεία με οποιονδήποτε τρόπο και δεν θα βρούμε μέσα τα φασόλια και τις φακές. Ανάμεσα στις ουσίες που περιέχουν τα φασόλια και οι φακές που βοηθούν στη μείωση της πίεσης είναι οι φυτικές ίνες, το μαγνήσιο και το κάλιο.

• Μούρα: Όλη η οικογένεια των μούρων έχει φανεί ότι έχει να προσφέρει πολλά στην υγεία μας, και η επίδραση στην αρτηριακή πίεση είναι τόσο ωφέλιμη που μας επιβάλλει να τα συμπεριλάβουμε στη διατροφή μας όσο πιο συχνά γίνεται.

• Αμάρανθος: Όλα τα μη-επεξεργασμένα δημητριακά είναι χρήσιμα για την υγεία μας αλλά ο αμάρανθος, επειδή είναι πολύ πλούσιος σε μαγνήσιο, φαίνεται να είναι πολύ χρήσιμος για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

• Φιστίκια Αιγίνης και κολοκυθόσπορος: Μέσα από μια μελέτη που συνέκρινε την αντιυπερτασική δράση όλων των ξηρών καρπών, φάνηκε πως τα φιστίκια Αιγίνης υπερτερούσαν έναντι των υπόλοιπων ξηρών καρπών στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, μαζί με τον κολοκυθόσπορο, λόγω της αργινίνης, ενός αμινοξέος το οποίο συμμετέχει στην παραγωγή μονοξειδίου του αζώτου στο αίμα, που είναι μια ουσία με πολύ ισχυρή αντιυπερτασική δράση.

• Καρότα: Πρόκειται για ένα λαχανικό με σημαντική αντιυπερτασική δράση, αλλά με πιο σημαντικά αποτελέσματα όταν καταναλώνεται ωμό ή πολτοποιημένο μέσα σε χυμό.

• Ντομάτες: Οι ντομάτες είναι πλούσιες σε πολλά θρεπτικά συστατικά που βοηθούν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης (όπως το κάλιο), αλλά είναι ιδιαίτερα γνωστές για την περιεκτικότητά τους σε λυκοπένιο. Το λυκοπένιο έχει να προσφέρει πολλά για την υγεία μας, ένα από τα οποία είναι η μείωση της αρτηριακής πίεσης. Η ντομάτα μπορεί να καταναλωθεί και σε μορφή χυμού, και είναι μία καλή λύση για όταν βρισκόμαστε έξω από το σπίτι και ψάχνουμε ένα υγιεινό αναψυκτικό, με την υπενθύμιση να μην έχει αλάτι, καθώς έτσι χάνουμε κάποια από τα οφέλη της.

• Μπρόκολο: Πλούσιο σε μαγνήσιο και αντιοξειδωτικά, το μπρόκολο είναι ανάμεσα στα υπέροχα λαχανικά που μειώνουν την αρτηριακή πίεση.

• Γιαούρτι και κεφίρ: Το παραδοσιακό γιαούρτι αλλά και το κεφίρ είναι εξαιρετικά πλούσια σε προβιοτικά και θρεπτικά συστατικά που βοηθούν σημαντικά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

• Αρωματικά βότανα και μπαχαρικά: Κατά περιόδους βλέπουμε συνέχεια στη βιβλιογραφία διάφορα αρωματικά βότανα και μπαχαρικά να εμφανίζουν σημαντική επίδραση στην αρτηριακή πίεση μειώνοντάς τη δραστικά, ενώ η χρήση τους μπορεί να έχει παράπλευρα οφέλη, κάνοντας το φαγητό πιο νόστιμο και μειώνοντας το αλάτι που χρησιμοποιούμε.

• Λιναρόσπορος και σπόροι chia: Τόσο ο λιναρόσπορος όσο και οι σπόροι τσία είναι πολύ πλούσιοι σε θρεπτικά συστατικά και πολλά από αυτά έχουν επίδραση στην αρτηριακή πίεση και τη μειώνουν σημαντικά.

• Παντζάρια: Τα παντζάρια και τα παντζαρόφυλλα είναι πάρα πολύ θρεπτικές τροφές και, ανάμεσα στα πολλά θρεπτικά συστατικά που περιέχουν, είναι πολύ πλούσια σε νιτρικά, που είναι ουσίες που ρίχνουν την αρτηριακή πίεση. Τα παντζάρια μπορούμε να τα καταναλώνουμε με πολλούς τρόπους, ακόμα και σε μορφή χυμού.

Φυσικά εδώ προκύπτει ένα βασικό ερώτημα: Αν προσθέσω αυτές τις τροφές στη διατροφή μου, μπορώ να αποφύγω τις υπόλοιπες αλλαγές που μου έχει συστήσει ο γιατρός μου, καθώς και τα φάρμακα; Η απάντηση είναι όχι, καθώς οι παραπάνω συστάσεις λειτουργούν συμπληρωματικά και όχι μεμονωμένα. Η μείωση του σωματικού βάρους, η διακοπή καπνίσματος, η μείωση του αλατιού είναι στην

πρώτη γραμμή αντιμετώπισης, μαζί με φαρμακευτική αγωγή, εφόσον αυτή κριθεί απαραίτητη.

Πηγή: lifo.gr Στέλιος Πανταζής, MD & Αλεξάνδρα Τσεσμελή