26 Μαΐου 2026

7 τρόφιμα που συμβάλλουν στην ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Υγεία και ιατρικά θέματα



Στην Ελλάδα, η υψηλή αρτηριακή πίεση αποτελεί ένα από τα πιο συχνά προβλήματα υγείας. Υπολογίζεται ότι περίπου 1 στους 3 ενήλικες έχει υπέρταση, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο για εγκεφαλικό επεισόδιο, έμφραγμα και άλλες σοβαρές επιπλοκές.

Η διάγνωση της υπέρτασης συνοδεύεται από τη διατροφική σύσταση για περιορισμό του αλατιού. Ωστόσο, δεν είναι μόνο το νάτριο που παίζει ρόλο.

Η διατροφή DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει σημαντικά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Δίνει έμφαση σε τρόφιμα όπως δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών, άπαχο κρέας, ψάρι, ξηρούς καρπούς, σπόρους και υγιεινά λιπαρά. Περιλαμβάνει και αρκετές τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες, ειδικά φυτικής προέλευσης, που μπορούν να βοηθήσουν.

Αντίθετα, συστήνεται ο περιορισμός – ιδανικά ο αποκλεισμός – της υψηλής κατανάλωσης πρόσθετων σακχάρων, όπως από αναψυκτικά και γλυκά, τα οποία συνδέονται με αυξημένη πίεση. Με απλά λόγια: Περιορισμός επεξεργασμένων προϊόντων και προτεραιότητα σε τροφές με υψηλή θρεπτική αξία.

Ακολουθούν 7 από τις καλύτερες επιλογές για την υπέρταση, σύμφωνα με διατροφολόγους Eating Well...

1. Μπανάνες

Οι μπανάνες είναι από τις πιο γνωστές πηγές καλίου, ενός βασικού μετάλλου για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Η κατανάλωσή τους μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα όσους έχουν τιμές πάνω από το φυσιολογικό. Μπορείς να τις φας σκέτες ή να τις προσθέσεις σε smoothie. Επίσης, μπορείς να χρησιμοποιήσεις κατεψυγμένη μπανάνα για να φτιάξεις ένα φυσικό «παγωτό», ένα υγιεινό επιδόρπιο πλούσιο σε θρεπτικά στοιχεία.

2. Φασόλια

Τα φασόλια συνδυάζουν υδατάνθρακες, φυτική πρωτεΐνη και φυτικές ίνες. Παράλληλα, είναι πλούσια σε μαγνήσιο, που βοηθά στη ρύθμιση της πίεσης. Οι φυτικές ίνες που περιέχουν, συμπεριλαμβανομένου του ανθεκτικού αμύλου, συμβάλλουν στη συνολική καρδιαγγειακή υγεία. Μπορείς να τα δοκιμάσεις και σε σαλάτες.

3. Γιαούρτι

Το γιαούρτι είναι γνωστό για τα προβιοτικά του, που στηρίζουν την υγεία του εντέρου. Παράλληλα όμως προσφέρει και ασβέστιο, μαγνήσιο και κάλιο, έναν ιδανικό συνδυασμό για την αρτηριακή πίεση. Ορισμένα δεδομένα δείχνουν ότι η τακτική κατανάλωση γιαουρτιού μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της πίεσης. Απόλαυσέ το σκέτο ή με φρούτα, ξηρούς καρπούς, βρώμη και σπόρους.

4. Καρπούζι

Δροσιστικό και γλυκό, το καρπούζι δεν είναι μόνο καλοκαιρινή απόλαυση. Έρευνες δείχνουν ότι μπορεί να συμβάλλει στη μείωση της συστολικής πίεσης. Μπορείς να το προσθέσεις σε σαλάτες ή να το συνδυάσεις δημιουργικά, ακόμα και αντί για ντομάτα σε μια παραλλαγή σαλάτας τύπου caprese.

5. Βρώμη

Τα δημητριακά ολικής άλεσης, όπως η βρώμη, είναι σαφώς καλύτερη επιλογή από τα επεξεργασμένα. Περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα. Η βρώμη ξεχωρίζει όμως και γιατί περιέχει β-γλυκάνες, έναν τύπο φυτικών ινών που έχει συνδεθεί με χαμηλότερη συστολική και διαστολική πίεση. Δοκίμασε overnight oats ή συνδυάστε την με γιαούρτι και φρούτα.

6. Μύρτιλα

Τα μύρτιλα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά. Περιέχουν ανθοκυανίνες, ουσίες που σχετίζονται με την καλή λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων. Αν και οι επιδράσεις στην πίεση μπορεί να είναι ήπιες, συμβάλλουν συνολικά στην καρδιαγγειακή υγεία. Είναι νόστιμα και θρεπτικά, είτε φρέσκα είτε κατεψυγμένα.

7. Χυμός πορτοκαλιού

Ένα ποτήρι 100% φυσικού χυμού πορτοκαλιού προσφέρει κάλιο και αντιοξειδωτικά, όπως η εσπεριδίνη, που μπορεί να βοηθήσουν την καρδιά. Σε μελέτες, η καθημερινή κατανάλωση χυμού πορτοκαλιού συνδέθηκε με μείωση της συστολικής πίεσης. Είναι ένας εύκολος τρόπος να ενισχύσεις τη διατροφή σου.

briefingnews.gr