

Υπέρταση και διατροφή: Τι είναι καλό να τρώμε και τι να περιορίζουμε;

Γράφει η Μαρία Λυσάνδρου, δημοσιογράφος Υγείας



Η ισορροπημένη διατροφή συμβάλλει σημαντικά στη διατήρηση της καλής μας υγείας. Μπορεί, άραγε, να υποστηρίξει και τη ρύθμιση της αρτηριακής μας πίεσης;

Η υγιεινή διατροφή μπορεί να διευκολύνει την αντιμετώπιση της υπέρτασης, σε συνεργασία με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

Ενδεικτικά, σε περίπτωση υψηλής αρτηριακής πίεσης, είναι ωφέλιμο να εμπλουτίζουμε το ημερήσιο διαιτολόγιό μας με:

1.Φρούτα, όπως τα:

-Τα εσπεριδοειδή. Στα εσπεριδοειδή αφθονούν βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ενώσεις, που μπορούν να μειώσουν την υψηλή αρτηριακή πίεση.

-Τα μούρα. Τα μούρα αποτελούν μια εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών (π.χ. ανθοκυανίνες), τα οποία έχουν συσχετιστεί με την διατήρηση της αρτηριακής πίεσης στα σωστά επίπεδα.

-Τα ακτινίδια. Τα ακτινίδια είναι πλούσια σε βιταμίνη C και άλλα θρεπτικά συστατικά που εμπλέκονται στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, όπως το κάλιο και το μαγνήσιο.

2.Λιπαρά ψάρια

Τα λιπαρά ψάρια μάς παρέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία ωφελούν την καρδιά, καθώς μειώνουν τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης.

3.Λαχανικά, μεταξύ των οποίων:

-Το σπανάκι. Το σπανάκι διαθέτει υψηλή περιεκτικότητα σε νιτρικό άλας, μια φυτική ένωση η οποία βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Είναι επίσης πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, κάλιο, ασβέστιο και μαγνήσιο, τα οποία επίσης υποστηρίζουν την υγεία της καρδιάς.

-Οι ντομάτες. Οι ντομάτες περιέχουν λυκοπένιο. Το λυκοπένιο έχει συνδεθεί σημαντικά με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία της καρδιάς και με τη μείωση παραγόντων κινδύνου καρδιακών παθήσεων, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση.

4.Ξηρούς καρπούς και σπόρους

Οι ξηροί καρποί (π.χ. φιστίκια, καρύδια, αμύγδαλα) και οι σπόροι (λιναρόσπορος, σπόροι chia κ.ά.) παρέχουν φυτικές ίνες και αργινίνη. Η αργινίνη συμμετέχει στην παραγωγή μονοξειδίου του αζώτου, μια απαραίτητη ένωση για τη χαλάρωση των αιμοφόρων αγγείων και τη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

5.Όσπρια

Τα όσπρια είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά που βοηθούν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, όπως το μαγνήσιο και το κάλιο.

6. Γιαούρτι

Και το γιαούρτι, χάρη στο κάλιο και στο ασβέστιο που περιέχει, συμμετέχει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

7. Βότανα και μπαχαρικά

Ορισμένα βότανα και μπαχαρικά περιέχουν ισχυρές ενώσεις που μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, βοηθώντας τα αιμοφόρα αγγεία να χαλαρώσουν. Σε αυτά περιλαμβάνονται τα εξής: ο κόλιανδρος, το σαφράν, το μαύρο πιπέρι, το σκόρδο, η σκόνη τσίλι, ο βασιλικός, το τζίντζερ κ.ά..

8. Άπαχο κρέας

Το άπαχο κρέας (π.χ. στήθος κοτόπουλου, γαλοπούλα, μοσχαρίσιο φιλέτο κ.λπ.) παρέχουν υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες και θρεπτικά συστατικά που εμπλέκονται στη διαχείριση της αρτηριακής πίεσης.

9. Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο διαθέτει πολλά οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης της αρτηριακής πίεσης. Αυτά οφείλονται στα θρεπτικά συστατικά και στις φυτικές ενώσεις του, από τα οποία ξεχωρίζουν το ωμέγα-9 λιπαρό ελαϊκό οξύ και οι αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες.

Extra tip για την πρόσληψη αλατιού

Το αλάτι είναι απαραίτητο για τη λειτουργία του οργανισμού μας.

Φυσιολογικά, οι νεφροί μας ελέγχουν το επίπεδο αλατιού στο σώμα μας. Ωστόσο, όταν τα επίπεδα πρόσληψης αλατιού είναι πολύ υψηλά, οι νεφροί μπορεί να αδυνατούν να το ελέγξουν και το αλάτι να συσσωρεύεται τελικά στο σώμα.

Το αλάτι προσελκύει νερό, για να εξισορροπήσει τη συγκέντρωσή του στο αίμα. Όσο περισσότερο αλάτι στο αίμα, τόσο περισσότερο νερό αντλείται στο αίμα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο όγκος του αίματος και η αρτηριακή πίεση.

Συμπερασματικά, λοιπόν, στην περίπτωση υπέρτασης, μπορούμε να επωφεληθούμε από τη μείωση της κατανάλωσης αλατιού. Για να το καταφέρουμε:

- Προφανώς περιορίζουμε τη χρήση του επιτραπέζιου αλατιού.

- Αποφεύγουμε τα επεξεργασμένα τρόφιμα. Και αυτό διότι τα επεξεργασμένα τρόφιμα χρησιμοποιούν αλάτι ως πρόσθετο. Ένα μεγάλο ποσοστό της ημερήσιας πρόσληψης αλατιού του μέσου ανθρώπου, για την ακρίβεια, προέρχεται από τα επεξεργασμένα τρόφιμα.

- Ελέγχουμε την περιεκτικότητα του νατρίου στις ετικέτες των τροφίμων και αποφεύγουμε οποιοδήποτε περιέχει πάνω από 100 mg νατρίου ανά μερίδα.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

Πηγές:

<https://www.healthline.com/nutrition/foods-high-blood-pressure>

Last Accessed: 22/11/23

<https://www.verywellhealth.com/salt-and-high-blood-pressure-2223421>

Last Accessed: 22/11/23

<https://www.ncoa.org/article/10-foods-that-help-lower-blood-pressure-naturally>

Last Accessed: 22/11/23

NON-2023-11212-NOV23