

نصائح غذائية لليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم

إعداد : وفاء السويدي - غرافيك : أحمد عباس

لا يزال مرض ارتفاع ضغط الدم يُشكّل مصدر قلق كبير في الدولة، فقد أشار المتخصصون في مجال الصحة إلى أن 1 من أصل 3 أشخاص بالغين يعاني من هذا المرض، وبمناسبة اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم، الذي يصادف اليوم، التفت «البيان» ماريا أبي حنا أخصائية التغذية التي قدمت بعض النصائح الغذائية بهدف تعزيز الوعي العام بهذا المرض وطرق التحكم به.

القاتل الصامت

يُطلق على ارتفاع ضغط الدم، حيث لا تظهر عادةً أية علامات إنذار أو أعراض.



نظام داش

يتمثل بضرورة تناول المزيد من مصادر البروتين قليلة الدسم والحبوب الكاملة والكثير من الفواكه والخضروات، والتخفيف من استهلاك الصوديوم، إضافةً إلى تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالمواد المغذية التي تساعد على خفض ضغط الدم، مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم.

مقترحات لاتباع «داش»



1

تخلص من الملح

2

تناول الفواكه والخضروات، والأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والمعكرونة من القمح الكامل والكيانو.

3

اقرأ ملصقات الأطعمة لاختيار المنتجات التي تحتوي على القليل من الصوديوم.

4

اختر اللحم والدجاج الطازج والأسماك الطازجة.

5

تجنب الأطعمة المدخنة والمخللة والمملحة مثل المخللات والزيتون.

6

أضف المكسرات والبذور والفاصوليا المجففة والبازيلاء إلى وجباتك.

البيان

9

ملايين شخص يتوفى سنوياً بسبب المرض



1.56

مليار شخص يتوقع إصابتهم بارتفاع ضغط الدم مع حلول 2025

