أطعمة شائعة ترفع ضغط الدم ومختصون يحذرون من الإفراط بتناولها



حذّر مختصون في الصحة من أن عدداً من الأطعمة الشائعة قد تسهم بشكل مباشر في ارتفاع ضغط الدم، نتيجة احتوائها على نسب عالية من الصوديوم والسكريات والدهون غير الصحية، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والمضاعفات الصحية المرتبطة بها.

وأوضح خبراء، أن الأطعمة المصنّعة تُعد من أبرز المسببات، إذ تحتوي غالباً على كميات كبيرة من الملح تُستخدم لإطالة مدة الصلاحية وتحسين النكهة، الأمر الذي قد يؤدي إلى تجاوز الحد اليومي الموصى به من الصوديوم، والمقدّر بنحو 2300 مليغرام يومياً.

وأشاروا إلى، أن اللحوم المعالجة، مثل النقانق والمرتديلا، ترتبط بارتفاع ضغط الدم بسبب احتوائها على الأملاح والمواد الحافظة، في حين تسهم المشروبات المحلاة بالسكر، كالمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، في زيادة الالتهابات ورفع احتمالية الإصابة بارتفاع الضغط.

كما لفت المختصون إلى أن الوجبات السريعة والمقلية تشكل عبئاً إضافياً على صحة القلب، نظراً

لغناها بالدهون المشبعة والمتحولة، إلى جانب المعلبات التي قد تحتوي على نسب مرتفعة من الصوديوم ما لم تُغسل قبل الاستهلاك.

وفي المقابل، يؤكد خبراء التغذية أن اعتماد نظام غذائي متوازن يمكن أن يسهم في خفض ضغط الدم، من خلال الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات، والحبوب الكاملة، والمكسرات، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، إضافة إلى الأطعمة الغنية بالألياف والبوتاسيوم.

ويشدد الأطباء على أن تعديل نمط الغذاء يُعد خطوة أساسية للوقاية من ارتفاع ضغط الدم والسيطرة عليه، إلى جانب ممارسة النشاط البدني والمتابعة الطبية المنتظمة.