

# کرفس بخورید تا فشار خونتون پایین بیاید

فروردین 28، 1394

بعضی وقتها محققین فواید جدیدی از گیاهان را معرفی می کنند؛ به عنوان مثال طی تحقیقات جدید معین شده است که تخم کرفس فشار خون بالا را کاهش می دهد اما آیا واقعاً موثر است؟ شکی نیست که گیاهان حاوی ویتامین ها، مواد کانی، فیبر و آنتی اکسیدان است که در حفظ سلامت نقش مهمی دارد.

به گزارش خبرنگار نگاه روز، به گفته محققان، مواد مغذی گیاهان و ترکیبات دیگر برای بهبود بخشیدن به سلامت با هم عمل می کند اما این که چرا یا چگونه، مشخص نیست. نتایج بررسی اخیر نشان می دهد، مصرف عصاره تخم کرفس باعث بهبود وضعیت فشارخون در بیماران می شود. اما برخی از محققان بر این عقیده اند که مصرف عصاره گیاهان حتی گاهی می تواند مضر باشد بنابراین بهتر است خود گیاه به طور کامل مصرف شود، از جمله کرفس. هر چه فشار خون بالاتر باشد، قلب سخت تر کار می کند. فشارخون بالا می تواند به رگ های خون، قلب، کلیه ها، چشم ها و مغز آسیب برساند، علاوه بر آن، فرد را در معرض بیماری قلبی عروقی، سکته قلبی و نابینایی قرار می دهد. فشارخون بیش از 140.90، فشارخون بالا محسوب می شود اما اگر دچار بیماری دیابت یا بیماری کلیوی هستید، باید میزان فشارخون را بین 130.80 نگه دارید. محدود کردن مصرف سدیم و کاهش آن به زیر هزار و ۵۰۰ میلی گرم می تواند در کنترل فشارخون موثر باشد. کرفس حاوی فیتوکمیکال به نام فیتالیدز است که دیواره های شاهرگ ها را شل می کند تا جریان خون و فشارخون افزایش پیدا کند. میزان نمک در ساقه کرفس پایین است. این گیاه سرشار از منیزیم و پتاسیم است که به تنظیم فشارخون نیز کمک می کند. برای بهره بردن از خاصیت آن، روزی ۴ ساقه یا یک پیمانه خرد شده آن را مصرف کنید. مراکز علمی، اتخاذ برنامه غذایی «DASH» را توصیه می کنند؛ این برنامه غذایی که حاوی مواد مغذی است، در راستای کاهش فشارخون و خطر بیماری قلبی عروقی تهیه شده است. در این برنامه به مصرف گیاهان توجه ویژه شده است. با خوردن سبزیجات، میوه، غلات سبوس دار، تخمه، مغز میوه و روغن گیاهان که حاوی پتاسیم، کلسیم، منیزیم، فیبر، پروتئین و سدیم

است، مي توان فشارخون را کنترل کرد. از طرفي بايد مصرف شيريني،  
نوشيدني هاي شيرين و گوشت قرمز را محدود كنيد.