

3 Φεβρουαρίου 2015

Αν σας πέφτει η πίεση τρώτε ...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Μπορεί η υπέρταση να αποτελεί ένα πρόβλημα υγείας για αρκετούς ανθρώπους, υπάρχει όμως και μια μερίδα του πληθυσμού που έχει χαμηλή πίεση.

Αποτέλεσμα είναι εύκολες ζαλάδες, αδυναμία, μέχρι και τάσεις λιποθυμίας.

Αν λοιπόν σας πέφτει η πίεση, ακολουθείστε ορισμένες χρήσιμες διατροφικές συμβουλές για να το προλάβετε :

Καταρχήν βάλτε λίγο περισσότερο αλάτι στο φαγητό σας.. Το αλάτι και συγκεκριμένα το νάτριο που περιέχει βοηθούν στο να μην πέφτει χαμηλά η πίεσή σας.

Πίνετε αρκετό νερό, καθώς επίσης και χυμούς φρούτων και λαχανικών. Η τακτική πρόσληψη υγρών βοηθάει να κρατάμε σε ένα καλό επίπεδο τον όγκο αίματος και να μην πέφτει πολύ η πίεσή μας.

Μην παραλείπετε γεύματα και μην αφήνετε μεγάλες αποστάσεις ανάμεσά τους.

Έχετε πάντα μαζί σας ένα μικρό σνακ που περιέχει αλάτι, όπως ξηρούς καρπούς ή 1 - 2 ριζογκοφρέτες.

Σε περίπτωση απότομης πτώσης της πίεσης φάτε κάτι έντονα αλατισμένο, όπως κράκερς, πατατάκια, αλατισμένους ξηρούς καρπούς και αυξήστε τον όγκο αίματός σας πίνοντας αρκετό νερό ή ένα χυμό φρούτων ή λαχανικών.

Επιστημονική Ομάδα neadiatrofis.gr