

Οι τροφές και τα ροφήματα που ανεβάζουν την πίεση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση της αρτηριακής πίεσης, καθώς ορισμένες τροφές και ροφήματα μπορεί να συμβάλουν στην εκδήλωση υπέρτασης.

Ακόμη κι αν η πίεση δεν είναι υπερβολικά ανεβασμένη, η λεγόμενη προ-υπέρταση –όταν δηλαδή η πίεση βρίσκεται λίγο πάνω από τα όρια της κλίμακας του φυσιολογικού– είναι πολύ πιθανό να εξελιχθεί σε υπέρταση εάν δεν ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα.

Η υπέρταση είναι μια «σιωπηλή» πάθηση, καθώς τα συμπτώματά της είναι ελάχιστα και σπανίως γίνονται αντιληπτά. Εάν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να οδηγήσει εξελικτικά στην καρδιοπάθεια, το εγκεφαλικό ή τη νεφροπάθεια.

Δείτε ποιες είναι οι τροφές και ποια τα ροφήματα που πρέπει να αποφεύγετε για καλύτερη διαχείριση της αρτηριακής πίεσης.

1. Επεξεργασμένο κρέας - αλλαντικά

Το κρέας που έχει υποστεί επεξεργασία, όπως το ζαμπόν, το μπέικον και τα λουκάνικα, παρέχει υπερβολικά μεγάλες ποσότητες αλατιού.

2. Έτοιμα γεύματα

Από μια κατεψυγμένη πίτσα έως ένα έτοιμο γεύμα με κρέας και ρύζι, τα έτοιμα γεύματα παρασκευάζονται με τη χρήση μεγάλης ποσότητας αλατιού. Όταν μαγειρεύουμε στο σπίτι, μπορούμε να εξασφαλίσουμε ότι χρησιμοποιούμε αγνά υλικά και όσο αλάτι πρέπει.

3. Αναψυκτικά και άλλα ζαχαρούχα ροφήματα

Δεν είναι μόνο το αλάτι καταστροφικό για την αρτηριακή πίεση. Εξίσου βλαβερή είναι και η ζάχαρη, οπότε πρέπει να αποφεύγουμε ροφήματα με μεγάλη ποσότητα ζάχαρης, όπως τα αναψυκτικά και οι χυμοί του εμπορίου.

4. Έτοιμες σάλτσες

Οι σάλτσες για ζυμαρικά, σάντουιτς και σαλάτες περιέχουν πολύ αλάτι αλλά και πολλή ζάχαρη, κάτι που μπορούμε άλλωστε να διαπιστώσουμε απλώς και μόνο ελέγχοντας την ετικέτα του προϊόντος.

5. Καφές

Η επίδραση του καφέ στην αρτηριακή πίεση είναι προσωρινή αλλά σημαντική ακόμη και σε όσους δεν έχουν υπέρταση ή προ-υπέρταση, οπότε τα άτομα που έχουν ήδη αυξημένη πίεση θα πρέπει να αποφεύγουν τις μεγάλες ποσότητες σε καθημερινή βάση.

Πηγή: onmed.gr