

Υπέρταση: Τροφές που ανεβάζουν την πίεση

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ένα

τυπικό πρωινό περιλαμβάνει καφέ, χυμό πορτοκαλιού και τوست. Αν όμως έχετε

υψηλή αρτηριακή πίεση, το συγκεκριμένο πρωινό δεν είναι κατάλληλο για εσάς.

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι οι χυμοί φρούτων αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακής νόσου.

Οι περισσότεροι επεξεργασμένοι χυμοί φρούτων περιέχουν πολλή ζάχαρη, συχνά σχεδόν όση και τα αναψυκτικά και ελάχιστες φυτικές ίνες.

Σχετική έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν καθημερινά χυμούς φρούτων, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αναπτύξουν υπέρταση και διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιακής προσβολής ή στηθάγχης.

Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι πρέπει να καταναλώνουμε τα φρούτα ολόκληρα στην αρχική τους μορφή, προκειμένου να προσλαμβάνουμε τα φυσικά σάκχαρα που περιέχουν και τις φυτικές ίνες τους.

Εκτός από τους φρουτοχυμούς, άλλες τροφές που συμβάλλουν στην υπέρταση είναι:

Αλκοόλ

Μικρές έως μέτριες ποσότητες αλκοόλ μπορεί να συμβάλλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, αλλά η υπερκατανάλωση αλκοόλ μπορεί να την αυξήσει σημαντικά, ακόμη και αν πίνετε περιστασιακά. Η κατανάλωση τριών μερίδων αλκοόλ και πάνω τη φορά οδηγεί σε προσωρινή αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Όταν όμως αυτό επαναλαμβάνεται συχνά, οδηγεί σε μόνιμες επιπλοκές.

Καφές

Αν κινδυνεύετε από υπέρταση, εκτός από τον χυμό πορτοκαλιού πρέπει να αποχαιρετήσετε και τον πρωινό καφέ. Η κατανάλωση καφέ μπορεί να οδηγήσει σε προσωρινή αύξηση της αρτηριακής πίεσης, ενώ όσοι πίνουν πολλούς καφέδες, είναι πιο επιρρεπείς στην υπέρταση.

Τουρσιά

Τα λαχανικά που συντηρούνται σε δοχεία περιέχουν πολύ αλάτι. Οι περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι η μείωση της πρόσληψης αλατιού μειώνει την αρτηριακή πίεση, επίδραση που είναι μεγαλύτερη σε όσους έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση, σε παχύσαρκους και σε ηλικιωμένους.

Ντομάτες

Οι σάλτσες ντομάτας, οι σάλτσες ζυμαρικών, οι χυμοί ντομάτας και γενικά τα κονσερβοποιημένα λαχανικά είναι επίσης πλούσια σε νάτριο, δηλαδή αλάτι. Οι ειδικοί συστήνουν να διαβάζετε τις ετικέτες των τροφίμων που αγοράζετε, για να ελέγχετε την περιεκτικότητά τους σε νάτριο και να επιλέγετε όσα έχουν το λιγότερο. Οι ντομάτες περιέχουν κάλιο, συστατικό που σχετίζεται με βελτιωμένη

αρτηριακή πίεση, αλλά μόνο όταν δεν περιέχουν αλάτι.

Πηγή: onmed.gr