

لصيام خالي من المشاكل 10 نصائح لمرضى الضغط في رمضان

نصائح لمرضى ارتفاع ضغط الدم في رمضان

إليك مجموعة من النصائح لمرضى ضغط الدم في رمضان

١- ركز على منتجات الحليب قليلة الدسم

كشفت الأبحاث أن الكالسيوم يلعب دوراً هاماً في تنظيم ضغط الدم، إضافة إلى أهميته في تعزيز صحة العظام، فمن المستحسن أن تقوم بتناول ثلاث حصص من منتجات الحليب بشكل يومي.

ومن الأمثلة على منتجات الحليب التي يوصى تناولها: كوب حليب يحتوي على 1% دسم، وكوب لبن يحتوي على 1.5% دسم، و 85 غرام من الجبنه البيضاء غير المالحه تحتوي على 5% دسم.

٢- تناول الخضروات والفواكه

تشكل الخضار والفواكه مصدراً أساسياً للبوتاسيوم الذي يساهم في التحكم في ضغط الدم المرتفع، وينصح بالإكثار من الخضروات في رمضان عن طريق تناول السلطات، والشوربات، والخضروات المطبوخة، وكذلك يوصى بتناول 3 حصص من الفواكه يومياً.

٣- استخدم الحبوب الكاملة

يكلمن أن نأكل كل يوم أرزاً أبيضاً وخبزاً أبيضاً أدخل الحبوب الكاملة، مثل: البرغل، والفريكة، والخبز البني إلى الأطباق الرمضانية، وذلك بوتيرة ثلاث أو أربع أيام في الأسبوع على الأقل، إذ تحتوي الحبوب الكاملة على الألياف الغذائية، ومعادن المغنيسيوم والبوتاسيوم التي تساهم في خفض ضغط الدم المرتفع.

ومن الخيارات الأخرى للحبوب الكاملة والتي يوصى تناولها: البسلة، البازيلا، والفاصوليا في الأطباق المختلفة خلال شهر رمضان.

٤- تناول البقوليات مرتين بالأسبوع على الأقل

واحدة من نصائح لمرضى ارتفاع ضغط الدم في رمضان هي تناول البقوليات، إذ إن استهلاك البقوليات يساعد في التحكم بضغط الدم المرتفع، وذلك نظراً لاحتوائها على كمية كبيرة من الألياف الغذائية ومعادن المغنيسيوم والبوتاسيوم.

واحرص على استخدام العسل، والحمص، والفول، والبازيلا، والفاصوليا في الأطباق المختلفة خلال شهر رمضان.

٥- تناول السمك المشوي مرتين في الأسبوع على الأقل

من أهم النصائح لمرضى ارتفاع ضغط الدم في رمضان هي عدم المبالغة في تناول اللحوم والدواجن في رمضان، وقم بتناول وجبتين من السمك على الأقل في الأسبوع.

حيث تحتوي دهون الأسماك على الأحماض الدهنية خاصةً أوميغا 3 التي تساعد في تنظيم ضغط الدم، إضافة إلى تأثيرها الوقائي من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ومن الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية: السلمون، والسردين، والماكاريل.

٦- حاول الحد من استهلاك الملح

يحتوي الملح على معدن الصوديوم الذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

ومن الأغذية الغنية بالصوديوم الأغذية المدخنة كاللحامين والمارتنديلا وصلصة الصويا، والوجبات الخفيفة كالسكوت المالح، والوجبات السريعة كالفلافل والبيتزا، والخضار الجاهز، والزيتون، والمخللات، والمكسرات المملحة.

٧- حاول الإفلاج عن التدخين

بعد شهر رمضان فرصة ذهبية للإفلاج عن التدخين، ومن الجدير بالذكر أن التدخين يرفع ضغط الدم الانقباضي بمقدار 20 ملليتر زئبق على الأقل، كما أنه يزيد احتمالية الإصابة بالجلطات الطبية والدماغية بشكل ملحوظ.

٨ - اصف الثوم إلى الأطباق المختلفة

يمتلك الثوم خصائص مميزة لخفض ضغط الدم، إلا أنه يجب تقطيع الثوم مطبوخاً أو نيئاً ومضغه من أجل الاستفادة من هذه الخصائص، ولا يُنصح بتناول الثوم بدون مضغه، لأنه لا يعود على الجسم بأي فائدة تذكر، لا ويل يتسبب أيضاً بتهيج المعدة.

٩- تناول ملعقتين كبيرتين من المكسرات يومياً

إن المكسرات غنية بالمعادن التي تساهم في خفض ضغط الدم المرتفع، ويعتبر تناول كمية صغيرة من المكسرات غير المملحة يومياً جزءاً هاماً من العلاج الغذائي لضغط الدم المرتفع، وأحرص على تناول الجوز واللوز والفستق السوداني.

١٠ - تخلص من السمّة

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

[Beyond Designs](#) Web Development by: