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 دورًا هامًا 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 بوسعك تناولها: كوب حليب يحتوي على 1% دسم، وكوب لبن يحتوي على 1.5% دسم، و 85 غرام من الجبنة البيضاء غير المالحة تحتوي على 5% دسم.

٢- تناول الخضروات والفواكه

تشكل الخضار والفواكه مصدرًا أساسيًا 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 يوميًا.

٣- استخدم الحبوب الكاملة

بدلًا من أن تأكل كل يوم أرزًا أبيضًا وخبزًا أبيض 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 بوسعكم اللجوء إليها عند إعداد المائدة الرمضانية: الشعير، والشوفان، والمعكرونة المصنوعة من طحين قمح كامل، والذرة الصفراء.

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 نظرًا لاحتوائها على كمية كبيرة من الألياف الغذائية ومعادن المغنيسيوم والبوتاسيوم.

واحرص على استخدام العدس، 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 الأوميغا 3 التي تساعد في تنظيم ضغط الدم، إضافةً 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 المدخّنة كالنقانق والمارتديلا وصلصة الصويا، والوجبات الخفيفة كالبسكويت المالح، والوجبات السريعة كالفلافل والبيتزا، والحساء الجاهز، والزيتون، والمخللات، والمكسرات المملحة.

٧- حاول الإقلاع عن التدخين

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers

يعد شهر رمضان فرصة ذهبية للإقلاع عن التدخين، ومن الجدير بالذكر أن التدخين يرفع ضغط الدم الانقباضي بمقدار 20 مليلتر زئبق على الأقل، كما أنه يزيد احتمالية الإصابة بالجلطات القلبية والدماغية بشكل ملحوظ.

٨ - اضف الثوم إلى الأطباق المختلفة

يمتلك الثوم خصائص مميّزة لخفض ضغط الدم، إلا أنه يجب تقطيع الثوم مطبوخًا أو نيّئًا ومضغه من أجل الاستفادة من هذه الخصائص، ولا يُنصح بتناول الثوم بدون مضغها؛ لأنه لا يعود على الجسم بأي فائدة تُذكر، لا وبل يتسبب أيضًا بتهيّج المعدة.

٩- تناول ملعقتين كبيرتين من المكسرات يوميًا

إن المكسرات غنيّة بالمعادن التي تساهم في خفض ضغط الدم المرتفع، ويعتبر تناول كمية صغيرة من المكسرات غير المملحة يوميًا جزءًا هامًا من العلاج الغذائي لضغط الدم المرتفع، واحرص على تناول الجوز واللوز والفستق السوداني.

١٠ - تخلص من السمنة

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers