

## الخضراوات والفواكه والبقول لحمل آمن



◀لتجنب ارتفاع ضغط الدم

كشفت دراسة أمريكية حديثة بأن إتباع نظام غذائي غني بالخضراوات والفواكه والحبوب الغذائية الكاملة وعدم الإكثار من اللحوم الصناعية والملح يقلل من خطر ارتفاع ضغط الدم لدى النساء، كما كشفت الدراسة التي أجراها معهد (يونس كينيدي شرايفر) لصحة الطفل والتنمية البشرية قبل فترة بأن تناول النساء الحوامل للخضراوات والفواكه والبقول والحبوب الكاملة أسهم في الحد من ارتفاع ضغط الدم المرتبطة بسكري الحمل.

ووجد الباحثون الذين قاموا بالدراسة أن النساء اللاتي التزمن باتباع نظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، انخفض لديهن خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 20% عن اللواتي لم يلتزمن بنظام غذائي صحي.

ارتفاع ضغط الدم هو عامل رئيسي للإصابة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية والتي تعد من أكثر

الأمراض المؤدّية للوفاة حول العالم، لذا فمن الضروري أن نحافظ على المعدل الطبيعي لضغط الدم. وبناءً على الدراسة الأمريكية الحديثة، نقدّم لك بعض الأغذية المهمة التي تحد وتسيطر على ارتفاع ضغط الدم.

#### - الثوم والبصل:

أظهرت الأبحاث والدراسات، أن الإنسان الذي يتناول فصلاً من الثوم يومياً لمدة 12 أسبوعاً تبين وبشكل ملحوظ انخفاض في ضغط الدم الإنبساطي وأيضاً انخفاض في مستويات الكوليستيرول. كما أن البصل مفيد جداً في إدارة ارتفاع ضغط الدم، وقد أثبتت أن المركبات المحتوية على الكبريت والموجودة في كل من البصل والثوم تحد من ارتفاع ضغط الدم.

#### - الزبادي:

أثبتت الدراسات على مرّ السنين الدور الفعّال والمهم للزبادي منخفض الدهون في الحد من ارتفاع ضغط الدم، وذلك لأنه يحتوي على البوتاسيوم الذي يساعد الجسم في التخلص من الصوديوم الزائد في الجسم والذي يتسبّب في زيادة ضغط الدم، كما يحافظ الكالسيوم في الزبادي على صحة الأوعية الدموية. كما يحذر من تناول الزبادي كامل الدسم لأنه يحتوي على المزيد من الدهون المشبعة والتي يمكن أن تزيد من الكوليستيرول الضار بالصحة.

#### - الجزر:

يعتبر الجزر من أكثر الأطعمة المهمة والمفيدة جداً للصحة وذلك يرجع لاحتوائه على نسبة عالية من العناصر والمواد الغذائية المهمة كالفيتامينات والأملاح المعدنية، كما أنه يحتوي على نسبة كبيرة من البوتاسيوم. وقد أثبتت الدراسات المتعاقبة خلال سنين الدور الفعّال للبوتاسيوم في الحد من ارتفاع ضغط الدم. ينصح الأطباء واختصاصيون التغذية والعلماء بالإكثار من تناول الجزر وإدخاله كعنصر أساسي في السلطات الخضراء والمقبلات والوجبات الغذائية، كما ينصح بتناول عصير الجزر المعصور والطبيعي.

#### - الأفوكادو:

ثمرة الأفوكادو من الثمار المعروفة بفوائدها المتعددة على نطاق واسع من العالم، فاحتوائها على

نسب عالية من فيتامين (أ) يجعلها من الثمار المهمّة لنضارة البشرة وحيويتها وإعطائها المظهر الجذاب، كما أنها تحتوي على الجلوتامين ومضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن والدهون غير المشبعة، لذا فهي مهمة لجمال البشرة والشعر. فهو يمنع الشعر من التساقط ويقوم بتقويته ويساعد في لمعانه. وبعيداً عن الفوائد الجمالية للأفوكادو، نجد أنه مهم جداً للصحة الجسدية والحد من الأمراض، وذلك بسبب احتوائه على حمض الأوليك الذي يمكن أن يقلل من ارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليستيرول، كما أنه يحتوي على البوتاسيوم وحمض الفوليك وكلاهما ضروري لصحة القلب.

#### - الكرفس:

عرف الإنسان الكرفس منذ قديم الزمان، حيث وجد في البرديات القديمة من عهد الفراعنة والبابليين القدماء والرومان. الكرفس معروف برائحته الذكية وبفوائده التي لا تحصى للمحافظة على نضارة وجمال البشرة، كما أن الكرفس لا يفقد أيّاً من قيمته الغذائية عند طهيه وتعرّضه للنار، وكذلك فهو مدر للبول وبالتالي معالج لحرارة البول. أيضاً يعرف الكرفس بقدرته العالية في تهدئة الأعصاب والمساعدة على الاسترخاء، والوقاية من السرطان، والمساعدة على تخفيض الوزن. وبعيداً عن كل هذه الفوائد، فإن الكرفس معروف على تنظيم ضغط الدم في الجسم وهو الشيء الذي يتعلق بموضوعنا هنا، فقد أثبتت العديد من الدراسات أنه مفيد لتنظيم ضغط الدم وذلك نسبة لاحتوائه على الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم. كما أن الكرفس يساعد على خفض الكوليستيرول والوقاية من الأمراض المتعلقة بارتفاع الكوليستيرول.

#### - الخوخ:

للخوخ وعصير الخوف بالأخص الكثير من الفوائد على صحة الإنسان. عصير الخوخ يساعد على علاج كثير من مشكلات الجهاز الهضمي، فهو غني بالقلويات التي تعمل على تخفيف أعراض التهابات المعدة وعسر الهضم والإمساك والإنتفاخ، كما يعمل عصير الخوخ أيضاً على محاربة مشكلات الهضم الناتجة عن التوتر والصداع والضغط النفسي، كما يقوم بتحسين وظائف الكلى والمثانة والكبد، وشربه بشكل منتظم يقلل من خطر الإصابة بأمراض الكلى والكبد، كما أنه يساعد على تقوية عضلات القلب وتنشيط الدورة الدموية، الأمر الذي ينتج عنه تحسين ضغط الدم وتقليل نسبة الكوليستيرول في الدم والتقليل من مخاطر تصلّب الشرايين وغيرها من الأمراض المتعلقة بصحة القلب. تحتوي ثمرة الخوخ على 1% من الكالسيوم، و3% من المغنيسيوم، و8% من البوتاسيوم من الإحتياج اليومي. إلى جانب أن الخوخ مهم لتعزيز الطاقة بفضل السكريات الموجودة به وهو غني أيضاً بالألياف ومضادات الأكسدة.

## - الفاصوليا البيضاء:

تعد الفاصوليا البيضاء من الأغذية الصحية لمرضى ضغط الدم، حيث يحتوي كوب واحد من الفاصوليا البيضاء على نحو 13% من الكالسيوم، و30% من المغنيسيوم، و24% من البوتاسيوم، مما يجعلها كافية للإحتياج اليومي. وهذه المركبات تساعد في خفض ضغط الدم المرتفع وعلاجه. وإضافة إلى ذلك، فإنّ الفاصوليا البيضاء غنية بالبروتين والألياف.

## - الملفوف:

الملفوف يحتوي على نسبة عالية من المركب الكيميائي حمض الجلوماتيك، والذي يساعد في خفض ضغط الدم. حمض الجلوماتيك هو حمض أميني يمثل ربعاً من البروتين النباتي وأيضاً خمساً من البروتين الحيواني.

## - سمك البلطي:

يعتبر البلطي من الوجبات المفيدة للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم، وذلك لاحتوائه على كل من المغنيسيوم والبوتاسيوم، ولا تتوقف فوائد سمك البلطي على الحد من ضغط الدم فقط، فهي تحمي من العديد من الأمراض، وذلك لاحتوائها على نسب عالية من العناصر الغذائية.

## - الكيوي:

تحتوي الثمرة الواحدة من الكيوي على حوالي 2% من الكالسيوم، و7% من المغنيسيوم، و9% من البوتاسيوم من الإحتياج اليومي لهذه العناصر والتي تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع. الكيوي أيضاً غني بفيتامين (ج) والألياف التي تساعد في خفض الكوليستيرول وتنظيم عملية الهضم. ►