

نگاه متخصص طب سنتی



دکتر غلامرضا کورافشاری
استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران

معرفی ۴ نوشیدنی برای کاهش فشار خون

افراد مبتلا به فشار خون بالا می‌توانند از نوشیدنی‌های مختلفی که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم، همراه با وعده‌های اصلی غذایی خود استفاده کنند تا بتوانند فشار خونشان را در محدوده طبیعی نگه دارند.

۱. شیر فندقی: برای تهیه شیر فندقی به ۵۰ گرم مغز فندق خام و پوست کنده، ۳ قاشق غذاخوری عسل یا شیره انگور و ۳ لیوان شیر کم چرب یا آب سرد نیاز دارید. این نوشیدنی را مخلوط کردن تمام این مواد تا یکدست شدن آن تهیه می‌شود. نوشیدنی شیر فندق را می‌توان روزی ۲ تا ۳ لیوان مصرف کرد.

۲. دمنرد آبلوباریا: برای تهیه این دمنوش، به ۲۰۰ گرم آبلوباریا رسیده، ۲ قاشق مرباخوری عسل به ازای هر لیوان آب و ۴ لیوان آب جوش نیاز دارید. برای آماده کردن دمنوش آبلوباریا، باید دقیقه در داخل آب جوش بریزید و ۳۰ دقیقه روی حرارت غیر مستقیم، آن را دم کنید. پس از ریختن دمنوش در لیوان‌ها، ۲ قاشق عسل به هر لیوان بیفزایید.

۳. دمنرد زرشک آبگیری: برای تهیه دمنوش زرشک باید ۵۰ گرم زرشک تازه و آبگیری را در ۳ لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید این ترکیب، ۳۰ دقیقه روی حرارت غیر مستقیم بگذرد. سپس آن را داخل لیوان بریزید و ۲ قاشق مرباخوری عسل به هر لیوان اضافه کنید. تازه و آبگیری را در ۳ لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید این دمنرد که به‌عنوان نوشیدنی کاهش دهنده فشار خون و ملین در طب سنتی مطرح است، از ترکیب یک قاشق غذاخوری مغز فلفل در ۲ لیوان آب جوش تهیه می‌شود. این دمنوش را می‌توان بعد از قرار دادن ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی حرارت غیر مستقیم، با مقداری نبات میل کرد.

اتلاف ۸+۸ مواد غذایی به مناسبت روز جهانی فشار خون بالا
رژیم درمانی فشار خون بالا

- ۱. کره سابقه**
- ۲. فستق کوهی**
- ۳. بادام درختی**
- ۴. اسفناج، کاهو، ریحان و پسته**
- ۵. گردو، پسته، بادام تلخ، گردو، بادام تلخ، گردو، بادام تلخ**
- ۶. گوشت قرمز، برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی، سیب‌زمینی، سیب‌زمینی، سیب‌زمینی، سیب‌زمینی**



۲۷ اردیبهشت برابر با ۱۷ امی هر سال در تقویم جهانی به نام روز فشار خون بالا نامگذاری شده است. فشار خون بالا جزو بیماری‌های خاموشی است که سالانه منجر به سکت‌های قلبی و مغزی فراوانی در سراسر جهان می‌شود و جان بسیاری از افراد را می‌گیرد. بعد از آن در حالی است که با ۲ بار بررسی سالانه بعد از ۴۰ سالگی کنار رعایت موارد تغذیه‌ای بسیار ساده می‌توان به راحتی از پس این بیماری برآمد و آن را تحت کنترل گرفت. از این رو، تصمیم گرفتیم تا صفحه «سفره سالم» این شماره را به معرفی بهترین و پدیدترین خوراکی‌ها برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا اختصاص بدهیم. رعایت این موارد تغذیه‌ای می‌تواند راه مناسبی برای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا در افرادی که سابقه فامیلی این بیماری را دارند هم باشد.

بهترین مواد غذایی برای کاهش فشار خون

- ۱. سبزی‌های برگ‌سبز:** بتاسیم به کلیه‌ها کمک می‌کند تا سدیم اضافی را از طریق ادرار دفع کنند. همین روند است که فشار خون را پایین می‌آورد. از سبزی‌های برگ‌سبز که بتاسیم زیادی دارند، می‌توان به اسفناج، کاهو و چغندر اشاره کرد. پادانان باشد که سبزی‌های کتسرو شده معمولاً حاوی سدیم افزوده هستند و نباید از آنها استفاده کرد.
- ۲. لوبو:** لوبو سرشار از اکسیدنتریک است که می‌تواند به باز کردن رگ‌های خونی و پایین آوردن فشار خون کمک کند. محققان متوجه شده‌اند نیترات موجود در آب لوبو، فشار خون افراد را در عرض ۲۴ ساعت پایین می‌آورد.
- ۳. فیبر و ماست بدون چربی:** شیر بدون چربی، یکی از بهترین منابع برای دریافت کلسیم است و چربی کمی هم دارد. رژیم غذایی مناسب برای کاهش فشار خون دارای دو عنصر مهم است که دقیقاً همین موارد هستند: دریافت کلسیم و کاهش مصرف چربی‌ها. اگر به هر دلیل قادر به

مناسب و موثری برای کاهش فشار خون باشد. **۱. سیب و گیاهان دارویی:** تحقیقات علمی نشان می‌دهد سیب می‌تواند میزان اکسیدنتریک را در بدن بالا ببرد و از همین راه به کاهش فشار خون کمک کند. اکسیدنتریک، عروق خونی را منبسط می‌کند و در نتیجه فشار خون را پایین می‌آورد. گیاهان دارویی‌های خاص نیز می‌توانند جایگزین مناسبی برای نمک در رژیم غذایی باشند و آثار مثبتی به جا بگذارند. ریحان، دارچین، آویشن و رزماری، چند مورد از بهترین این موارد هستند.
- ۲. پسته:** مصرف پسته خام، یکی از ترندهای مناسب برای کاهش فشار خون است زیرا این مغزهای خام، مقاومت عروق محیطی و ضریان قلب را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان داده‌اند اضافه کردن یک وعده مصرفی از پسته خام (حدوداً ۳۰ گرم) به رژیم غذایی روزانه، فشار خون را کاهش می‌دهد.
- ۳. بهترین مواد غذایی برای مبتلایان به فشار خون بالا:** **۱. خیارشور:** خیارشور در گروه مواد غذایی

آب میوه 100% طبیعی آرونیا

- میوه بومی آمریکای شمالی و شرق اروپا
- دارای بالاترین میزان آنتی‌اکسیدان نسبت به سایر میوه‌ها
- موثرترین نوشیدنی میوه ای در حذف و کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و عروسی
- پیشگیری از انواع سرطان یا حذف اثر رادیکال‌های آزاد
- کاهش کلسول بد و کمک به کاهش وزن
- جلوگیری از ابتلا به دیابت
- پاکسازی کبد و سلول‌های بدن از مواد سمی

- 100% طبیعی
- بدون آب افزودنی
- بدون مواد نگهدارنده
- بدون شکر افزوده

ORGANIC

APELINI Aronia Juice

آرونیا میوه‌ای بسیار ارزشمند است که در تمام قسمت‌های آن (پوست و دانه) وجود دارد.
 تلفن: ۰۲۱-۲۲۳۳۰۵۸۰ | فکس: ۰۲۱-۲۲۳۳۰۵۸۱ | www.pelini-co.ir

داروخانه شبانه‌روزی طسوج

Tasooj

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان شصم پلاک ۴۲۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱

داروخانه دکتر احمدی

DR.AHMADI DRUGSTORE

- لوازم آرایشی ، بهداشتی و ارتوپدی
 - ساخت انواع داروهای ترکیبی (با مواد اولیه مرغوب)
 - ارائه کننده داروهای ویژه

اسدسینه، خیابان ارگن، نرسیده به میدان ارگن، پلاک ۳۵

تلفن: ۰۲۱-۲۲۳۳۰۵۸۰ - ۰۲۱-۲۲۳۳۰۵۸۱