گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۹۴۴
سه شنبه ۱۲ مرداد ۱۴۰۰ ۹:۳۸

"نمک" را با این گزینه ها جایگزین کنید!

متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه استفاده زیاد از نمک می‌تواند منجر به افزایش فشار خون و ضربان قلب شود،گفت:کم نمک کردن غذا باید کم کم انجام شود و از جایگزین‌های مثل آب لیمو، آب غوره و سبزی‌های خشکی مثل نعناع و کرفس استفاده کنیم.

به گزارش خبرنگاران جامعه گزارش خبر، احمدرضا درستی مطلق، متخصص تغذیه در گفت‌وگویی، درباره «دلیل افزایش فشار خون»، گفت: دیواره رگها که باید خاصیت ارتجاعی خوبی داشته باشند و با هر ضربان قلب باید انبساط و انقباض مناسبی داشته باشند در اثر تغذیه نامناسب، واکنش مناسبی در برابر ضربان قلب ندارند و دیواره هایی غیرقابل ارتجاع پیدا کرده اند.
وی ادامه داد: در این صورت است که فشار خون افزایش می‌یابد. استفاده زیاد از روغن‌های اشباع مثل روغن دنبه آب کرده و کره به مرور زمان در رگ‌ها رسوب کرده و قطر دیواره رگ‌ها را کاهش می‌دهد و آن را از حالت ارتجاعی خارج می‌کند.
این متخصص تغذیه کلسترول LDL را ضایع کننده دیواره رگ‌ها خواند و گفت: اکسیداسیون کنار این چربی‌ها در دیواره رگ‌ها اتفاق افتاده و رگ‌ها را دچار سوختگی می‌کند؛ از طرفی خاصیت ارتجاعی رگ‌ها را کاهش می‌دهد.
درستی مطلق بیان داشت: بنابراین باید از غذاهایی استفاده کنیم که نمک زیادی و کلسترول بالایی نداشته و چربی اشباع کمتری داشته باشند. استفاده زیاد از نمک می‌تواند منجر به افزایش فشار خون و ضربان قلب شده و در بدن تورم ایجاد کند که منجر به افزایش آب میان بافتی خواهد شد.
وی با اشاره به استفاده مناسب از نمک در روایات، گفت: غذاهایی که می‌خوریم به حد کفایت سدیم دارد. افرادی که در کشورهایی مثل عربستان زندگی کرده و تعریق زیاد دارند باید از کمی نمک در کنار غذایشان استفاده کنند اما هموطنان ما نیاز به مصرف نمک بیشتر ندارند.
این متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: افرادی که می‌خواهند در آینده دچار پرفشاری خون نشوند و یا افرادی که در حال حاضر فشار خون بالا دارند باید از منابع کلسترول LDL کمتر مصرف کنند و مصرف گوشت‌هایی که حاوی چربی اشباع هستند مثل گوشت قرمز را کاهش داده و از غذاهای دریایی استفاده کنند تا چربی‌های موجود در غذاهای دریایی مثل امگا ۳، کلسترول LDL را در بدن کاهش دهد.
درستی مطلق تصریح کرد: باید به طور کلی به غذا نمک نزنیم و افرادی که فشار خون بالا دارند باید از غذاها، نان و پنیر بی نمک استفاده کرده و از غذاهای رستوران‌ها و غذاهای کنسروی پرهیز کنند.
وی بر استفاده از مواد جایگزین به جای نمک در غذا تاکید کرد و گفت: بخشی از حالت‌های ما مربوط به عادت‌های ماست.کم نمک کردن غذا باید کم کم انجام شود و از جایگزین‌های خوبی مثل آب لیمو، آب غوره، سرکه بالزامیک و سبزی‌های خشکی مثل نعناع و کرفس استفاده کنیم؛ دوم اینکه باید ذائقه خود را از غذاهای پرنمک به غذای کم نمک تغییر دهیم.