

فوائد الخضراوات الورقية تعزز الصحة وتقاوم اضطراب الأمعاء

24 سبتمبر، 2024



ضغط الدم المرتفع مشكلة يعاني منها الكثيرون، يرتفع الضغط غالباً إما من خلال بعض الأمراض المزمنة التي تعانيها الأخرى، أو اضطرابات عامة في جسمك، ولكن الطعام يلعب دوراً كبيراً في هذا الأمر، فهناك الملح والأطعمة المالحة أو التي تحتوى على الصوديوم وتسبب الكثير من المشكلات الصحية وارتفاع ملحوظ في ضغط الدم. وفقاً لتقرير نشر في موقع ncoa فإن هناك الكثير من الأطعمة التي تقلل الضغط ونسبته منها:

الزبادى الطبيعى يحد تدريجياً من ضغط الدم، كما يحتوى على البوتاسيوم والكالسيوم والماغنيسيوم، كما أن مزجه بالفواكه بالبذور يساعد كثيراً على ضبط معدلات الضغط.

البطاطا أحد أهم المأكولات التي تحد من نسبة ضغط الدم، ولأنها مليئة بالألياف تعزز من صحة الجهاز الهضمى ونسبة الضغط

الخضراوات الورقية أحد أهم نوعيات الخضراوات التي تعزز الصحة وتقاوم اضطراب الأمعاء وتخفض من ضغط الدم

الحبوب الكاملة من الخيارات الصحية التي تخفض من ضغط الدم

الأسماك الصحية تساعد على خفض نسب الضغط كذلك، مثل أسماك الماكريل والسلمون

المكسرات بأنواعها تعزز من صحة الجسم والدهون الصحية بشكل عام تقلل من نسب ضغط الدم، وتعزز من الكوليسترول الجيد

الموز من أنواع الفاكهة الصحية والمميّزة الذي يعزز من نسب البوتاسيوم في الجسم وبالتالي يقلل ويحد من نسب الضغط