

# نصائح غذائية هامة للتحكم بارتفاع ضغط الدم وتجنب مخاطر "الطفرة الصباحية"

30 أغسطس، 2025



يُعتبر ارتفاع ضغط الدم من أهم عوامل الخطر التي تؤدي إلى أمراض القلب والسكتات الدماغية، وغالبًا ما يتطور دون أعراض واضحة حتى تتفاقم مضاعفاته. يصيب هذا المرض ملايين الأشخاص حول العالم، ويرتبط بتلف الأوعية الدموية والأعضاء الحيوية مع مرور الوقت.

تلعب العادات الغذائية دورًا رئيسيًا في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وإدارته، إذ يمكن للمراقبة المبكرة والتغذية السليمة تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وتحسين الصحة العامة. وفقًا لتقرير نشرته صحيفة "تايمز أوف إنديا"، حذر طبيب القلب المعروف الدكتور سانجاي بوجراج من بعض أطعمة الفطور التي قد تؤثر سلبًا على ضغط الدم، خاصة في الساعات الصباحية التي تشهد ارتفاعًا طبيعيًا يعرف بـ"الطفرة الصباحية".

## الطفرة الصباحية وضغط الدم

يتغير ضغط الدم خلال اليوم بشكل طبيعي، حيث يرتفع بعد الاستيقاظ بسبب تأثير الساعة البيولوجية وهرمونات مثل الأدرينالين التي تجهز الجسم ليومه. لكن ارتفاع الضغط المفرط في الصباح يشكل خطرًا

خاصًا لمرضى ارتفاع ضغط الدم، إذ يزيد من احتمال الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

تأثير النظام الغذائي على ضغط الدم صباحًا  
يؤثر اختيار وجبة الفطور بشكل مباشر على هذا الارتفاع الصباحي، ومن الأطعمة التي يُنصح بتجنبها:

خبز التوست: حتى المصنوع من الحبوب الكاملة غالبًا ما يحتوي على أملاح مضافة ودهون غير صحية ومواد حافظة تزيد من استهلاك الصوديوم وترفع ضغط الدم.

دقيق الشوفان الفوري: العديد من أنواعه تحتوي على سكريات وصوديوم مضاف، مما قد يرفع مستوى السكر في الدم ويضعف فوائد الشوفان الصحية.

حبوب الجرانولا: تحتوي على سكريات مكررة وزيوت غير صحية وصوديوم، مما يساهم في الالتهابات وصعوبة التحكم في ضغط الدم، رغم تسويقها كخيار صحي.

الصوديوم وارتفاع ضغط الدم  
الصوديوم ضروري لوظائف الجسم، لكنه عند الإفراط يؤدي إلى احتباس الماء وزيادة حجم الدم، مما يضغط على جدران الأوعية الدموية ويرفع ضغط الدم، خاصة لدى الأشخاص الحساسين للملح. الأطعمة المصنعة لوجبات الفطور غالبًا ما تحتوي على نسب مرتفعة منه.

الكربوهيدرات المكررة وتأثيرها  
تتميز حبوب الفطور والشوفان سريع التحضير بارتفاع نسبة الكربوهيدرات المكررة، التي ترفع سكر الدم والأنسولين بسرعة، مما يعزز احتباس الصوديوم وتنشيط الجهاز العصبي الودي، وبالتالي يزيد ضغط الدم ويؤدي إلى تلف الأوعية مع الوقت.

السكريات المضافة الخفية  
السكريات المضافة ترفع من الوزن وضغط الدم، حيث تزيد من معدل ضربات القلب وتسبب التهابات وتضعف الأوعية الدموية. الجرانولا والشوفان المنكه يحتويان غالبًا على سكريات مخفية بأسماء متعددة مثل الفركتوز وشراب الجلوكوز.

خيارات فطور صحية موصى بها  
في منشوره على إنستغرام، أوصى الدكتور بوجراج بالتركيز على الأطعمة الكاملة قليلة المعالجة، التي تساعد على استقرار السكر في الدم وتقليل الالتهابات، وتشمل:

الأطعمة الغنية بالألياف: مثل الفواكه الكاملة (التوت، التفاح، الكمثرى، الحمضيات) والخضروات، التي تبطئ امتصاص السكر وتثبت مستويات الغلوكوز.

الدهون الصحية: كالتي توجد في المكسرات (اللوز، الجوز) والبذور (الشيا، الكتان، اليقطين) والأفوكادو، والتي تدعم الشعور بالشبع وتقلل الالتهاب وتحسين الكوليسترول.

الخيارات قليلة الصوديوم: تجنب الدهون المصنعة والمكسرات المملحة والمنكهات، واختيار زبدة المكسرات الطبيعية أو الأفوكادو كبديل صحية. التحضير المنزلي للطور يساعد في السيطرة على كمية الصوديوم.

الأطعمة الغنية بالبروتين: مثل البيض، الزبادي اليوناني، الجبن القريش، والبقوليات، التي تساعد في استقرار السكر بالدم وتوفير طاقة مستمرة وتعزيز صحة الأمعاء، ما يرتبط بتحكم أفضل في ضغط الدم.

باتباع هذه النصائح الغذائية يمكن تقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم، خصوصًا خلال الساعات الحرجة من الصباح، والحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية على المدى الطويل.