

# الجوز يساعد في تحسين ضغط الدم

26 نوفمبر، 2024



تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم والذين يتناولون الجوز (عين الجمل) كجزء من نظام غذائي صحي يمكن أن يشهدوا تغييرات كبيرة في ضغط الدم لديهم، وفقًا للتقرير المنشور بموقع "إكسبريس".

تتضمن بعض العلامات الرئيسية لارتفاع ضغط الدم ما يلي:

الصداع  
ألم في الصدر  
الشعور بالتعب  
صعوبة في التنفس  
اضطراب نبضات القلب

وتشير الأبحاث إلى أن تناول الجوز (عين الجمل) كجزء من نظام غذائي منخفض الدهون المشبعة قد يساعد في تحسين ضغط الدم المركزي لدى أولئك المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب، مقارنة بنظام غذائي منخفض الدهون المشبعة الذي يعتمد على أحماض أوميغا 3.

كما كشفت دراسة ثانية عن العلاقة بين صحة القلب والأمعاء بعد تناول الجوز كجزء من نظام غذائي متوازن، حيث أظهرت النتائج أن تناول الجوز يثري بعض بكتيريا الأمعاء في الجهاز الهضمي المرتبطة

بتحسينات في ضغط الدم والكوليسترول.

ويعتقد الباحثون أن السر في ذلك قد يكون بسبب مزيج فريد من المركبات النشطة بيولوجيا والأحماض الدهنية والألياف الغذائية الموجودة في الجوز.

ويمكن إدخال الجوز كجزء من نظام غذائي صحي شامل، حيث تظهر الدراسات أن إتباع نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي يمكن أن يُقلل أيضًا من مخاطر أعراض ارتفاع ضغط الدم.

يحتوي الجوز على حمض ألفا لينولينيك، وهو حمض دهني أساسي لا يمكن صنعه في أجسامنا إلا أنه مغذي وحيوي يجب أن نتأكد من حصولنا على ما يكفي منه من خلال النظام الغذائي للحفاظ على الصحة.

كما أن تناول حفنة من الجوز يوميًا (30 جرامًا) يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على مرونة الأوعية الدموية وبالتالي يمكن أن تساعد في الحفاظ على صحة نظام القلب والأوعية الدموية.