

المحاضرة الثالثة

علاقة الغذاء مع مرض ضغط الدم

أ.د. علاء كريم نعيمة

• التغذية السليمة هي أساس الجسم السليم، وحتى يكون الغذاء سليماً لا بدّ من أن يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية اللازمة والضرورية للجسم، مثل: الفيتامينات والكربوهيدرات، والألياف والدهون، والبروتينات والمعادن، وكل عنصر من هذه العناصر دوره الواضح في الجسم، فبعضها ضروري لبناء الجسم وبناء خلاياه وأنسجته، والبعض ضروري لصحة العظام والأسنان، وبعضها ضروري لأجهزة الجسم المختلفة حيث تُساعد هذه العناصر أجهزة، وأعضاء الجسم للقيام بعملها بشكلٍ جيد.

عندما يحصل خلل في استهلاك بعض العناصر الغذائية فلك قد يؤثر على عمل بعض الاجهزة ، ومن الامراض التي تنتج عن ذلك اختلال **ضغط الدم**، ويعرّف ضغط الدم بأنه مقدار ضغط الدم المتدفق في الأوعية الدموية على جدرانها، خلال انتقاله في أعضاء وأنسجة الجسم المختلفة لتغذيتها، ويكون متوسط ضغط الدم حوالي **115 \ 75 ملليمتر زئبق**، والزيادة عن هذا المعدل تُعتبر ارتفاعاً في ضغط الدم، والنزول عن هذا المعدل يُعتبر انخفاضاً في ضغط الدم، ويُمكن الاعتماد على التغذية الصحية وتناول أنواع محددة من الغذاء من الوسائل المتبعة لحل مشكلات ضغط الدم، أو حتى مقاومة حدوثها وسنذكر في هذا المحاضرة الأغذية المستخدمة في حل مشكلات الضغط في الجسم.

أغذية لعلاج ارتفاع ضغط الدم

- . **الثوم:** يُعتبر الثوم من الأغذية الضرورية جداً للجسم، حيثُ يخفض ضغط الدم كما يخفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم.
- . **البصل:** يحتوي البصل على الكبريت الذي يُخفض ضغط الدم المرتفع لذا يُنصح بتناوله في حالات ارتفاع ضغط الدم.
- . **الملفوف:** يحتوي الملفوف على بعض الأحماض الأمينية والتي تُخفض ضغط الدم المرتفع.
- . **الكرفس:** يُقلل الكرفس نسبة تقلص الشرايين وبالتالي فإنّ ذلك يُقلل ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية والشرايين أثناء تغذيته لأجزاء الجسم المختلفة.
- . **الشاي الأخضر:** يُساعد شرب الشاي الأخضر بانتظام في تقليل ارتفاع ضغط الدم في الجسم.
- . **السّمك:** يحتوي السمك على الأوميغا3 والتي تقي الجسم من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين.
- . **زيت الزيتون:** يُساعد تناوله بكميات مناسبة على تقليل ضغط الدم في الجسم.
- . **الطماطة:** تحتوي الطماطة على عنصري المغنيسيوم والبوتاسيوم اللذان يقللان ارتفاع ضغط الدم.

أغذية لعلاج انخفاض ضغط الدم

• هناك العديد من الأغذية والمشروبات التي ترفع ضغط الدم المنخفض، وتُحافظ على المعدل الطبيعي للضغط في الجسم، منها:

. الشاي والقهوة: تُعتبر المشروبات التي تحتوي على الكافيين من المشروبات التي ترفع ضغط الدم المنخفض في الجسم.

. الملح: إنّ الأغذية التي تحتوي على نسبة من الاملاح ترفع ضغط الدم المنخفض، ولكن يجب الانتباه على عدم الإكثار منها حتى لا تتسبب رفع ضغط الدم كثيراً عن المستوى المطلوب.

. النشويات والسكريات: والأغذية التي تحتوي على الدهون جميعها ترفع ضغط الدم المنخفض.

العوامل التغذوية المؤثرة على ضغط الدم

١-الصوديوم

- . يترافق تناول كميات كبيرة من الصوديوم مع زيادة خطر وقوع السكتة الدماغية والسكتة المميتة ومرض القلب التاجي المميت.
- . إن الإقلال من تناول الصوديوم في الطعام يؤدي إلى انخفاض متوسط ضغط العام وتقلص معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم.
- . إن الحد من تناول الملح إلى ٣ غرام يوميا يؤدي إلى تخفيض ضغط الدم؛ وبالتالي يؤدي الى خفض معدل الوفيات بالسكتة الدماغية بمقدار ٢٢% و ١٦% من وفيات أمراض القلب.
- . في الأجواء الرطبة الدافئة، لا يُفقد سوى الحد الأدنى من نسبة الصوديوم من خلال البراز والتعرق. لذا يجب التأقلم مع درجات الحرارة الذي يحدث بسرعة لذا ففي غضون أيام قليلة بالرغم من التعرض للحرارة وللرطوبة، وبتقدم الزمن يفقد الأفراد كمية قليلة فقط من الصوديوم من خلال العرق.

- توصي منظمة الصحة العالمية بإنقاص المقدار المتناول من الصوديوم إلى أقل من ٢ - ٥ غرام يومياً من الملح من أجل خفض ضغط الدم والحد من خطر المرض القلبي الوعائي والسكتة الدماغية ومرض القلب التاجي لدى البالغين (الأفراد ممن هم في سن ١٦ فما فوق).
- وينبغي تعديل مستوى الملح بالإقلال منه استناداً إلى احتياجات الأطفال إلى الطاقة مقارنة بالبالغين.
- كما ينبغي على كل بلد أن يحدد متطلبات الطاقة لمختلف الفئات العمرية، ولاسيما لدى مجموعات الأطفال، وذلك وفقاً للحد الأقصى الموصى به للمدخول والذي لا يزيد عن ٢ غم يومياً

٢-البوتاسيوم

- إن تناول البوتاسيوم في النظام الغذائي ينقص ضغط الدم ويقي من السكتة الدماغية ويمنع اضطرابات النظم القلبية، وينبغي أن تكون كمية المتناول من البوتاسيوم ضمن مستوى الذي يحفظ نسبة الصوديوم إلى البوتاسيوم قريباً من 1 إلى 1 أي أن كمية المتناول من البوتاسيوم يومياً هي 1-1.5 غرام.
- وهذا يمكن تحقيقه من خلال تناول كمية كافية من الفواكه والخضروات.

٣-الوزن الصحي

لقد ثبت أن النشاط البدني والرياضي يقلل من الخطر العام للوفيات الناجمة عن جميع الأسباب بين عمر 45 و75 بمقدار 18%. ولإنقاص ضغط الدم يجب المحافظة على الوزن الصحي مع نسبة كتلة الجسم بين 18.5- 24.9

٤-النظام الغذائي الصحي .

يمكن استعمال أنواع من الاغذية والأساليب الرياضية الصحية للمساعدة في الحد من ارتفاع ضغط الدم والحفاظ على مستوى الضغط عند 8-14ملي متر زئبق، وتتألف هذه الأساليب من تناول الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان القليلة الدهن والحبوب الكاملة ولحم الدواجن والأسماك والمكسرات مع الإقلال من كمية اللحوم الحمراء والحلويات والمشروبات المحلاة بالسكر

٥-تقليل تناول الأحماض الدهنية المشبعة لأقل من 10% من مجمل الطاقة المستهلكة، وإقلال تناول الأحماض الدهنية المشبعة لأقل من 1%. ويمكن تعويض الإقلال من تناول الأحماض الدهنية (المشبعة) بتناول الأحماض الدهنية المتعددة غير مشبعة

٦-الامتناع عن تناول اللحوم

يزيد تناول اللحوم من لزوجة الدم. وقد ربطت العديد من دراسات بين لحم البقر والعجل والضأن والطيور والدهن الحيواني وبين ارتفاع ضغط الدم. ويبدو أن الدهن المشبع في اللحوم الحمراء يؤثر على لزوجة الدم، إذ أنه كلما زادت نسبة تناول الأحماض الدهنية من المصادر المتعددة غير المشبعة (مثل حامض اللينوليك وحامض ألفا لينولينيك) بدلاً من الدهون المشبعة، كلما ادت بانخفاض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.