

صائح صحية ☐☐ 5 أطعمة على السحور لا تناسب مريض ضغط الدم



الأحد 4 يونيو 2017 12:06 م

تتغير العادات الغذائية جذرياً في شهر رمضان؛ ما يؤدي إلى مشكلات في المعدة بسبب الخلط بين الأطعمة التي قد تكون غير مناسبة في وقت تناولها كوقت السحور، أو ضارة على بعض المرضى ☐

ويعد السحور من الوجبات الأساسية التي يتناولها الصائمون في شهر رمضان؛ لذلك يفضل أن تكون خفيفة على الأشخاص العاديين ☐ أما مرضى ضغط الدم المرتفع فيجب عليهم توخي الحذر ☐

وفي هذا الصدد، حذر أحد المواقع الطبية المتخصصة، مرضى ضغط الدم المرتفع من تناول عدد من الأطعمة في وجبة السحور؛ لأنها تشكل ضرراً على صحتهم وترفع ضغط الدم، وتشمل الآتي:

1- المخللات والأطعمة الغنية بالأملاح كالبطاطس المصنعة الغنية بالتوابل والملح؛ فإنها تشكل ضرراً كبيراً على الصحة، وتزيد ضغط الدم ☐ وعلى المرضى أن يستبدلوا بها عصير الليمون قدر الإمكان ☐

2- الأطعمة المحفوظة والمصنعة، كالهمبرجر؛ فهي غنية بالصوديوم وبعض المواد التي تعمل على رفع مستوى ضغط الدم عن المعدل الطبيعي؛ ما ينتج عنه تلف الخلايا في المخ ☐

3- المشروبات الغازية يجب الابتعاد عنها؛ لأنها تشكل ضرراً على الخلايا وتزيد ضغط الدم ☐

4- الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون؛ فهي تعمل على انسداد الشرايين وتعمل على رفع مستوى ضغط الدم ☐

5- شرب الشاي والقهوة بعد الفطور أو قبل أذان الفجر بقليل، التي تحتوي على مادة الكافيين، وتسبب ارتفاع ضغط الدم ☐