

الخضروات الورقية تؤدي إلى "عكس" ارتفاع ضغط الدم



الخميس 12 فبراير 2026 05:00 م

كشف البروفيسور تيم سبيكتور، عالم الأوبئة في كينجز كوليدج لندن عن طرق "طبيعية" للمساعدة في خفض ضغط الدم المرتفع وقال إن هذا المرض "قاتل الصامت" يصيب بالفعل ملايين الأشخاص حول العالم، وإن الأعداد تتزايد بسرعة لكنه أشار إلى كيفية خفض ضغط الدم بشكل طبيعي من خلال النظام الغذائي ونمط الحياة، دون الاعتماد كلياً على الأدوية وأضاف: "إذا أردت خفض ضغط الدم المرتفع، أريد زيادة تناولك للبوتاسيوم وكما هو الحال دائمًا في مجال التغذية، فقد ركزنا بشكل تناول بعض الموز، لكن معظم الخضروات الورقية الخضراء تحتوي أيضًا على نسبة عالية من البوتاسيوم وفقًا للطبيب البارز، "يحصل الأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا غنيًا بالنباتات بشكل طبيعي على الكثير من البوتاسيوم وكلما زاد تناولك لهذا النظام، ستتمكن من تحسين ضغط الدم لديك بشكل طبيعي، حتى قبل اللجوء إلى أدوية ضغط الدم".

ما هي الخضروات الورقية الخضراء التي تحتوي على أعلى نسبة من البوتاسيوم؟

يُعد كلًّ من أوراق الشمندر والسلق السويسري من بين الخضروات الورقية الخضراء الغنية بالبوتاسيوم، إذ يُوفر كل كوب مطبوخ منها ما بين 900 و1300 ملجم من البوتاسيوم

ما هي المشاكل التي قد يسببها ارتفاع ضغط الدم؟

بحسب موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، فإن ارتفاع ضغط الدم قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة مثل الأزمات القلبية أو السكتات الدماغية، فعندما يكون ضغط الدم مرتفعًا جدًا، فإنه يُشكل ضغطًا إضافيًّا على الأوعية الدموية والقلب وأعضاء أخرى، مثل الدماغ والكليتين والعينين.

غير أن البعض قد لا يدرك إصابته بارتفاع ضغط الدم، إذ نادرًا ما تظهر عليه أعراض تتجاوز ما يمكن تجاهله بسهولة، كالصداع وتشوش الرؤية، لكن عدم الحفاظ على ضغط الدم ضمن المعدل الطبيعي قد يزيد من خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة، كقصور القلب، وأمراض الكلية، والخرف الوعائي.

كيف تساعد على خفض ضغط الدم؟

إلى جانب تناول الأدوية الموصوفة لضبط ضغط الدم، يمكن لبعض التغييرات الصحية في نمط الحياة أن تساعد في خفض ضغط الدم بطريقة طبيعية.

وبشمل ذلك اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، ومارسة الرياضة لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعيًّا، قد يقلل من المخاطر.

وتشمل الفواكه الغنية بالبوتاسيوم الفواكه المجففة (المشعش، الزيبيب، الخوخ المجفف)، والأفوكادو، والموز، وماء جوز الهند، والجوافة، والكيوي، والبطيخ (الشمام، البطيخ الأصفر). وتحتوي جميع الفواكه على البوتاسيوم، مما يتيح خيارات مختلفة من الفواكه المفضلة للحصول على فوائد إضافية

ويوصي موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية ببريطانيا بتجنب "الإفراط في تناول الملح"، بما في ذلك الأطعمة المعالجة أو إضافة المزيد من الملح إلى الوجبات، كما ينبغي الحد من المشروبات الغنية بالكافيين، مثل القهوة والشاي والكولا