

## نکته



گیتی دادمند

روزنامه‌نگار

۵میهه‌وسبزی بهاره کم‌کالری  
و پرخاصیت را بناساید

## بهار را سبک طی کنید

این روزها تحرک بدنی همه ما کم شده است. دلیل آن هم کروناست. همان چند قدم پیاده‌روی و پیک‌نیک آخر هفته هم دیگر وجود ندارد. از سوی دیگر، خانه‌نشینی، بی‌حوصلگی و زندگی دور از مهمانی و تفریح، باعث گرایش بیشتر به خوردن، به‌ویژه مصرف شیرینی‌ها و خوراکی‌های پرکالری می‌شود؛ بنابراین اضافه وزن می‌تواند یکی از عضلات این دوره خاص از زندگی همه ما باشد. به همین دلیل می‌خواهیم با تعدادی از میوه‌های کم‌کالری اما پرخاصیت آشنا شویم تا برای رفع گرسنگی، از آنها کمک بگیریم.

**۱- برگ سبزی:** اسفناج یکی از سبزی‌های پرخاصیت فصل بهار است. این سبزی کم‌کالری و پرخاصیت است. اسفناج سرشار از پروتئین گیاهی و ویتامین (K) است. آهن و کلسیم از دیگر ویژگی‌های تغذیه‌ای اسفناج است. این سبزی سرشار از فیبر است و به همین دلیل به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند. از خام آن نیز می‌توانید در سالاد و ساندویچ‌ها و آخته آن برای تهیه خورش آلو اسفناج، آش و بورانی استفاده کنید.

**۲- خواهر زرد آلو:** هلو از میوه‌های خوش‌خوراک بهار است. با وجود کالری مناسب، این میوه از ارزش غذایی بالایی نیز برخوردار است. این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین (A) است. به همین دلیل به افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. هلو حاوی قند طبیعی و فیبر است. به همین دلیل به تنظیم قند خون و تنظیم عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

**۳- زرد کوچک:** زردآلو، میوه دیگر فصل بهار است. قند طبیعی موجود در این میوه به تنظیم میزان قند خون کمک می‌کند. زردآلو سرشار از آنتی‌اکسیدان و پتاسیم است؛ بنابراین مصرف آن می‌تواند به ارتقاء عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کرده و بدن را در برابر بیماری‌ها مقاوم کند.

**۴- رب سبزی:** نخودفرنگی هرچه ریز و سبزتر باشد، خوش‌خوراک‌تر است. این سبزی خوش آب و رنگ و خاص، پایه اصلی بسیاری از خوراک‌ها و سالادها است. نخودفرنگی حاوی آنتی‌اکسیدان کلروفیل است و از این نظر به عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. این سبزی سرشار از فیبر است و مصرف آن می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم گوارشی کمک کند. نخودفرنگی سرشار از پروتئین گیاهی است.

**۵- خوش‌عطر بهار:** کافی است یک چاقو به طالبی یا گرمک بزنید و عطر آن تا هفت خانه آن طرف‌تر برود. طالبی و گرمک سرشار از فیبر هستند. این میوه‌ها سرشار از پتاسیم بوده و البته که میزان سدیم آن پایین است. بنابراین می‌تواند باعث تنظیم فشار خون عملکرد بهتر دستگاه قلبی - عروقی شود. طالبی و گرمک حاوی قند طبیعی بوده و به تنظیم قند خون کمک می‌کند.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

**استرس و اضطراب باعث افزایش فشار خون می‌شود. رفتارهای جبرانی ناشی از این حالت‌ها مانند مصرف دخانیات، پرخوری، اختلال خواب و... نیز مزید بر علت شده و افزایش فشار خون را تشدید می‌کنند.**

یکی از آشنایان، مصرف چند قاشق آبلیمو را پیشنهاد داد. دیگری، نوشیدن چند لیوان آب و نفر بعد چند لیوان دمنوش گیاهی را. همه این راهکارها شاید راهی برای کاهش فشار خون بالا باشند، اما درمان اصلی و از همه مهم‌ترین یافتن علت اصلی ابتلا نیست. فشار خون بالا، یکی از بیماری‌های خطرناک است و خطرناک‌تر اینکه می‌تواند چند سال خاموش و بی‌صدا شروع شود و ناگهان منجر به عارضه ناخوشایندی مانند سکته مغزی شود. بیست و هفتم اردیبهشت‌ماه، روز جهانی فشار خون است. این مناسبت را بهانه کردیم تا درباره فشار خون بالا و راهکارهای کنترل آن صحبت کنیم.

تحرک بدن داشته باشید. ساده‌ترین آن ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه است. این کار به کاهش و کنترل وزن نیز کمک می‌کند.

• **حذف دود:** پیکاره امکان‌پذیر نیست؛ اما به تدریج می‌توانید مصرف دخانیات را ترک کنید.

• **کنترل استرس:** این روزها هر روز با استرس تازه‌ای روبه‌رو هستیم! ترس از ابتلا به کرونا نیز مزید بر علت شده است. اما با یادگیری روش‌های کنترل استرس و اضطراب می‌توانیم به کنترل این احساس‌های مخرب و در نتیجه کنترل فشار خون کمک کنیم.

• **تنوع غذایی:** با مصرف مواد غذایی مختلف و مفید، املاح و ویتامین‌های ضروری را دریافت خواهید کرد. به این ترتیب کمبود ماده‌ای نمی‌تواند باعث افزایش فشار خون شود.

• **شناسایی:** اگر سبک زندگی سالمی دارید اما به فشار خون بالا مبتلا شده‌اید - علایمی که در ابتدای مطلب به آن اشاره شد - ممکن است به بیماری‌ای مبتلا شده که از آن بی‌خبر هستید. بنابراین با مراجعه به پزشک، از علت آن آگاه شده و درمان را آغاز کنید.

کمبود آب بدن - میزان سدیم بدن بالا می‌رود، به دنبال این اتفاق، فشار خون افزایش می‌یابد.

• **مضطرب که باشیم:** استرس و اضطراب باعث افزایش فشار خون می‌شود. رفتارهای جبرانی ناشی از این حالت‌ها مانند مصرف دخانیات، پرخوری، اختلال خواب و... نیز مزید بر علت شده و افزایش فشار خون را تشدید می‌کنند.

## خون را از جوش بردارید

در اینجا با همه عوامل افزایش فشار خون آشنا شدیم؛

## اما راهکار کنترل افزایش فشار خون چیست؟

۱- **تغییر سبک:** با دلایل افزایش فشار خون آشنا شدیم. بسیاری از این محرک‌ها با تغییر سبک زندگی برطرف می‌شوند. به این موارد دقت کنید:

• **حذف نمک:** برای پخت غذا از نمک بسیار کم استفاده کنید. از مصرف تنقلات و خوراکی‌های شور خودداری کنید.

• **حذف سکون:** تا حد ممکن، سعی کنید هر روز کمی

می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به فشار خون بالا باشد که از آن جمله می‌توان به مواردی مانند آپنه انسدادی خواب، بیماری کلیه، تومور غده فوق کلیه، مشکلات غده تیروئید، اختلال‌های ژنتیکی‌ای که روی عملکرد رگ‌ها و قلب تأثیر دارند و مصرف بعضی از داروها مانند دکونژستان‌ها اشاره کرد. این موارد با تشخیص پزشک قابل شناسایی هستند. بنابراین با بروز نشانه‌های فشار خون بالا به پزشک مراجعه کنید.

## از سبک زندگی می‌آید

این موارد دقیقاً همان مواردی است که دست ما است! یعنی اینکه اگر سبک زندگی درستی داشته باشیم، دچار فشار خون بالا نمی‌شویم یا حداقل ابتلا به این بیماری به دلیل بالا رفتن سن، اتفاق می‌افتد.

**شور که باشد:** یکی از دلایل مهم افزایش فشار خون، مصرف خوراکی‌ها و تنقلات حاوی نمک، مواد غذایی فرآوری شده حاوی نمک مانند سوسیس و کالباس و... و همچنین استفاده بیش از اندازه از نمک در هنگام طبخ غذا است.

**چاقی که باشیم:** اضافه وزن یا چاقی مفرط یکی از دلایل ابتلا به فشار خون بالاست. به این دلیل که خون به اکسیژن بیشتری برای تأمین نیاز اکسیژن سلول‌ها نیاز دارد. با افزایش میزان شدت عبور خون از رگ‌ها، به دیواره رگ‌ها فشار وارد شده و فشار خون افزایش می‌یابد.

**کم‌تحرک که باشیم:** افرادی که کم یا بدون تحرک هستند، ضربان قلب بالاتری دارند. از سوی دیگر، برای انجام هر کاری، ضربان قلب بالاتر می‌رود. بنابراین به دیواره رگ‌ها فشار وارد شده و فشار خون افزایش می‌یابد. علاوه بر این کم‌تحرکی یا بی‌تحرکی باعث افزایش وزن نیز می‌شود.

**دخانیات که مصرف کنیم:** مصرف دخانیات به هر شکل، نه تنها در همان لحظه باعث افزایش فشار خون می‌شود بلکه به دیواره رگ‌ها نیز آسیب می‌رساند. آسیب به دیواره رگ‌ها نیز باعث تنگ شدن آنها و اختلال در عبور خون در رگ‌ها و افزایش فشار خون می‌شود.

**پتاسیم که کم باشد:** پتاسیم برای عملکرد سلول‌ها به‌ویژه سلول‌های قلب مهم است. اگر به هر دلیل میزان پتاسیم بدن کاهش یابد - عدم دریافت مقدار کافی پتاسیم در برنامه غذایی روزانه یا

به فشار خون بالا، «قاتل خاموش» می‌گویند! اسم ترسناکی است؛ اما حقیقت دارد؛ به‌ویژه اگر از بالا بودن فشار خون مطلع نباشیم. به این دلیل که ممکن است با عارضه‌ای مانند سکته قلبی یا مغزی خودنمایی کند. بنابراین باید به بعضی تغییرات حساس بود؛ نشانه‌هایی که می‌توانند بیانگر فشار خون بالا باشند.

## جدی بگیریم؛ خطرناک است

نترسید؛ اما به این موارد حساس و دقیق باشید. در صورت بروز یک یا چند مورد از این نشانه‌ها به سرعت به پزشک مراجعه کنید.

۱- **سر درد:** به سر درد، به‌ویژه اگر پشت سر (پس سر) شما درد می‌کند، حساس باشید. به این دلیل که یکی از نشانه‌های بالا رفتن فشار خون، سر درد است. اگر در محل کار یا منزل عصبانی شده‌اید، اگر دچار استرس و اضطراب هستید یا خبری شوک‌آور شنیده‌اید و بعد از آن دچار سر درد شده‌اید، به این موضوع توجه و حتماً فشار خون را کنترل کنید.

۲- **خونریزی از بینی:** بعضی افراد، رگ‌های بینی‌شان حساس است و با گرم و خشک شدن هوا، دچار خونریزی از بینی می‌شوند. اگر دچار این عارضه نیستید، خونریزی از بینی می‌تواند نشانه فشار خون بالا باشد.

۳- **تنگی نفس:** احساس خفگی و تنگی نفس - اگر به آسم یا هر نوع بیماری محرک دستگاه تنفس دچار نیستید - می‌تواند نشانه بالا رفتن فشار خون باشد.

۴- **تورق، تپش، سرخی:** سرخ شدن صورت، تعرق و بالا رفتن ناگهانی ضربان قلب نیز از دیگر نشانه‌های بالا رفتن فشار خون است.

## آنچه فشار را می‌افزاید

«نمک زن، فشار خونت می‌ره بالا»، «حرص نخور، فشار خونت می‌ره بالا»، «به کم وزنتو کم کن، فشار خونت درست می‌شه» و... این توصیه‌ها را همه ما شنیده‌ایم. توصیه‌های درستی هم هست، اما دلیل فشار خون بالا را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد؛ بخش نخست ابتلا به بیماری و بخش دوم، سبک زندگی نامناسب است.

## با زمینه بیماری می‌آید

مصرف بعضی از داروها یا ابتلا به بعضی بیماری‌ها

# ۶۶

## ۳ عامل مهم

سه عامل، دلیل افزایش فشار خون هستند که کنترل آنها از اختیار ما خارج است، اما باید به آنها توجه کرد: ۱- **کپولت سن:** یکی از دلایل افزایش فشار خون، کپولت سن است. یکی از عمده‌ترین دلایل آن، کاهش انعطاف‌پذیری دیواره رگ‌ها است. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین (C) می‌تواند به کند شدن روند سفت و سخت شدن دیواره رگ‌های خونی کمک کند. ۲- **نژاد:** در بعضی از نژادها فشار خون به شکل زمینه‌ای بالاست. ۳- **زمینه ژنتیکی:** سابقه خانوادگی فشار خون بالا می‌تواند به نسل‌های مختلف انتقال یابد.

## با مشکلات گوارشی بعد از بهبودی کرونا چگونه باید برخورد کرد؟

## تا آرامش، مدارا کنید

نشانه‌های ابتلا به کرونا، یکی دو تا نیست! از سوی دیگر، شدت و ضعف آنها نیز در افراد مختلف متفاوت است. برای مثال در بعضی‌ها با سر درد شدید آغاز می‌شود و در بعضی دیگر با مشکلات گوارشی شدید. اما نکته اینجاست که حتی بعد از درمان کرونا، بعضی از نشانه‌های آن تا مدت‌ها به شکل عارضه باقی می‌ماند. یکی از این عوارض، مشکلات گوارشی است. برای مدارا کردن با این مشکل چه باید کرد؟ با هم می‌خوانیم.

## گزارش

خام به طور خاص گلایی، سیب، آلو سیاه از برنامه غذایی حذف شوند. بهتر است میوه و سبزی پخته رایه مقدار کم مصرف کنید.

۲- **لبنیات شرط دارد:** قند طبیعی موجود در لبنیات به‌ویژه شیر (لاکتوز) می‌تواند باعث نفخ شود. این قند در دیگر محصولات لبنی نیز وجود دارد. بنابراین برای شیر، انواع بدون لاکتوز را مصرف کرده و بهتر است پنیر و بستنی را نیز برای مدتی مصرف نکنید.

۳- **ترش‌ها ممنوع:** مصرف لیموترش به عنوان

نفخ، دل پیچه، اسهال و استفراغ در صورتی که نشانه مسمومیت نباشد - در حال حاضر - نشانه ابتلا به کروناست. بعد از بهبودی؛ بعضی از نشانه‌ها مانند نفخ یا دل پیچه یا اختلال در دفع همچنان باقی می‌مانند.

۱- **نفخ ممنوع:** از نوشیدن و مصرف نوشیدنی‌های و مواد غذایی نفاخ، خودداری کنید. بنابراین نباید نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی، آبمیوه‌های طبیعی تهیه شده از میوه‌ها نفاخ، انواع سبزی و میوه



دستگاه گوارش است.

۵- **دارو دریافت کنید:** اگر با وجود همه مراقبت‌هایی که به آنها اشاره شد، باز هم دچار مشکل گوارشی، به هر شکلی اعم از اسهال، یبوست و... بودید به پزشک مراجعه کنید. شاید لازم باشد برای برطرف شدن عوارض بیماری که روی گوارش شما تأثیر گذاشته، برای مدتی دارو نیز مصرف کنید.



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار