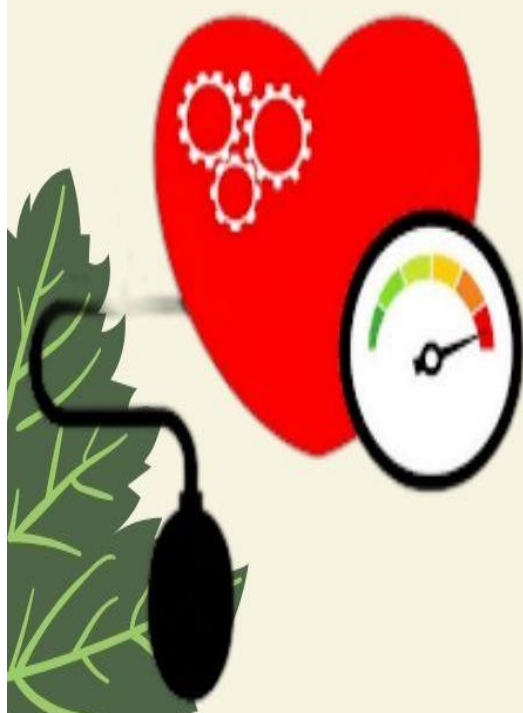


درمانهای خانگی در فشار خون

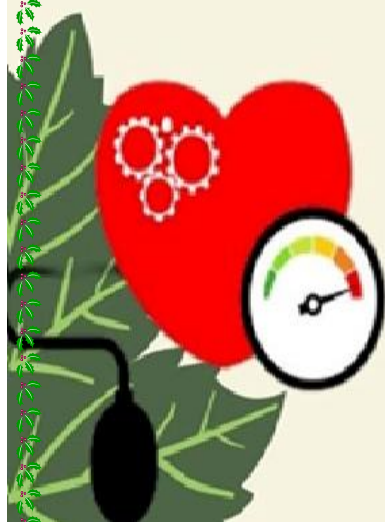
تنظیم کننده و مترجم

دکتر رضا پوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

فشار خون چیست
ورزش و کنترل فشار خون
سدیم و کنترل فشار خون
الکل و فشار خون
پتاسیم و کنترل فشار خون
کافئین و کنترل فشار خون
سویا و کنترل فشار خون



فشار خونی است که خون در هنگام گردش در رگ‌ها به دیواره آن‌ها وارد می‌کند. این نیرو برای رساندن مواد مغذی به تمام بافت‌ها و اندام‌های بدن است. هر بار که قلب می‌تپد، خون را با فشار به داخل شریان‌ها پمپ می‌کند. این فشار در بالاترین حد خود، فشار سیستولیک نامیده می‌شود. زمانی که قلب بین ضربان‌ها، شریک می‌کند، فشارهایی را در آن‌ها کاهش می‌دهد که به آن دیاستولیک می‌گویند. فشار خون معمولاً به صورت دو عدد بر حسب میلی‌متر جیوه ثبت می‌شود،



عوامل بر فشار خون:

فشار خون تحت تأثیر عوامل خطر قرار دارد، از جمله:

حجم خون: هرچه حجم خون بیشتر باشد، فشار خون بالاتر است.

ضربان قلب: هرچه قلب سریعتر بزند، فشار خون بالاتر می‌رود.

اندازه‌های بالاهای خون‌پذیری رگ‌های: رگ‌باریک‌تر و سفت‌تر مقاومت در برابر

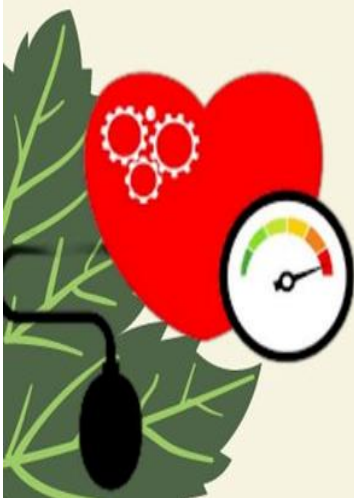
جریان خون ایجاد می‌کنند و در نتیجه فشار خون را می‌برند.

ویسکوزیته (غلظت) خون: خون غلیظ‌تر به سختی جریان می‌یابد و فشار خون را

می‌دهد.

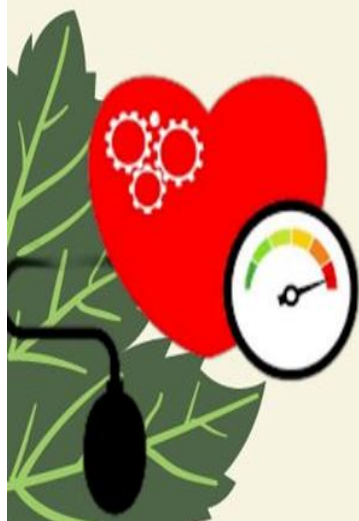
عوامل‌ها: برخی‌ها می‌توانند باعث افزایش یا کاهش فشار خون شوند.

سیستم عصبی: سیستم عصبی بدن در تنظیم فشار نقش دارد.



چرا فشار خون مهم است؟

فشار خون در محدوده سالم برای سلامت کلی بدن بسیار مهم است. فشار خون بالا (هیپرتانسیون) می‌تواند به خونی‌ها و اندام‌های حیاتی مانند قلب، مغز، کلیه‌ها و چشم‌ها آسیب برساند و خطر ابتلا به بیماری‌های مانند حملات قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی و نارسایی کلیوی را افزایش دهد. فشار خون پایین (هیپوتانسیون) نیز می‌تواند باعث ایجاد کند شدن خون شود، زیرا ممکن است فقط به مغز و سایر اندام‌ها نرسد. به طور خلاصه، فشار خون نیرویی است که خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند و برای عملکرد صحیح بدن است. اندازه‌گیری و کنترل فشار خون به حفظ سلامتی کمک می‌کند.



ورزش و کنترل فشار خون

ورزش نقش بسیار مهمی در کنترل فشار خون دارد. آنچه قبلاً هم اشاره کردم، فعالیت بدنی منظم می‌تواند به روش‌های خون‌های کاهش و مدیریت فشار کمک کند.

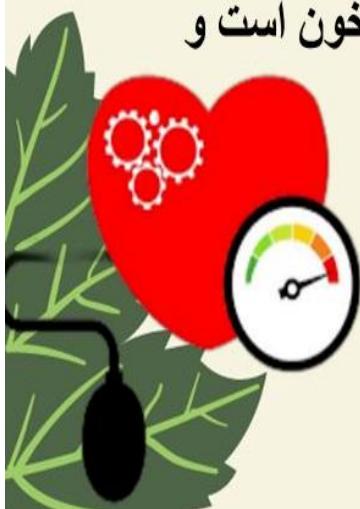
خلاصه‌ای از فواید ورزش برای کنترل فشار خون:

تقویت قلب: قلب قوی‌تر با تلاش کمتری خون را پمپ می‌کند و فشار روی رگ‌ها کاهش می‌یابد.

بهبود گردش خون: ورزش باعث گشاد شدن رگ‌ها شده و جریان خون را آسان‌تر می‌کند.

وزن سالم: کاهش وزن به طور قابل توجهی فشار خون را پایین می‌آورد.

کاهش استرس: استرس یکی از عوامل افزایش موقت فشار خون است و ورزش به کاهش آن کمک می‌کند.





توصیه های کلی برای ورزش و کنترل فشار خون:
 ورزش های هوازی (کاردیو) را در اولویت قرار دهید: پیاده روی سریع، دویدن، شنا، دوچرخه سواری و رقص نمونه هایی از این ورزش ها هستند. هدف، انجام حداقل 150 دقیقه فعالیت با شدت متوسط یا 75 دقیقه فعالیت با شدت زیاد در هفته است.

تمرینات قدرتی را نیز در برنامه خود بگنجانید: این تمرینات به ساخت عضله کمک می کنند و می توانند به طور غیرمستقیم بر فشار خون تأثیر بگذارند. از وزن های سبک و تکرارهای زیاد استفاده کنید.

ورزش های ایزومت را در نظر بگیرید: تمریناتی مانند پلانک و وال سیت می توانند به کاهش فشار خون کمک کنند.

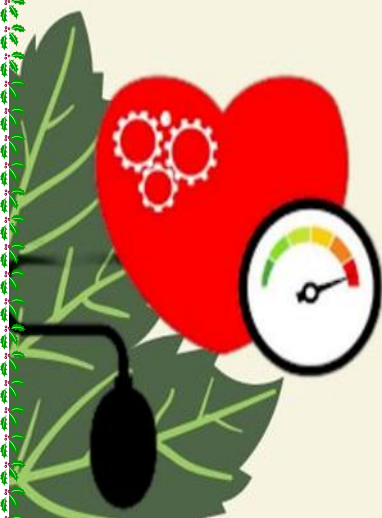
به طور منظم ورزش کنید: سعی کنید بیشتر روزهای هفته فعال باشید.



قبل از شروع هر برنامه ورزشی، به خصوص اگر فشار خون بالا دارید، با پزشک خود مشورت کنید. پزشک می‌تواند بهترین نوع و میزان ورزش را برای شما تعیین کند. شروع کنید.

اگر به ورزش عادت کنید، با جلسات کوتاه و شدید کم شروع کنید و به مرور زمان و شدت آن را افزایش دهید. به طور منظم ورزش کنید. سعی کنید بیشتر روزهای هفته فعال باشید.

هدف، انجام حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط یا 75 دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد در طول هفته است. به بدنتان گوش دهید. اگر در حین ورزش احساس درد، سرگیجه یا تنگی نفس کردید، فوراً وارد شوید. هیدراته بمانید. قبل، حین و بعد از ورزش آب کافی بنوشید.





3

ورزش یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای کاهش

فشار خون بالا انجام دهید.

ورزش منظم کمک می کند تا قلب شما در پمپاژ خون قوی تر و

کارآمدتر شود و این باعث کاهش فشار در شریان های شما

می شود.

References

About High Blood Pressure". Centers for Disease Control and " Prevention (CDC). 15 May 2024. Archived from the original on 20 May 2024. Retrieved 22 May 2024.

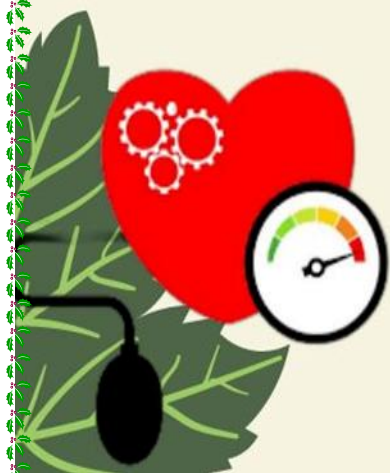
Lackland DT, Weber MA (May 2015). "Global burden of cardiovascular disease and stroke: hypertension at the core". The Canadian Journal of Cardiology. 31 (5): 569–571. doi:10.1016/j.cjca.2015.01.009. PMID 25795106.

Mendis S, Puska P, Norrving B (2011). Global atlas on cardiovascular disease prevention and control (PDF) (1st ed.). Geneva: World Health Organization in collaboration with the World Heart Federation and the World Stroke Organization. p. 38. ISBN 978-92-4-156437-3. Archived from the original (PDF) on 17 August 2014.

سدیم و کنترل فشار خون

سدیم یک ماده معدنی برای بدن است که در تنظیم مواد معدنی نقش دارد. با این حال، مصرف بیش از حد از سدیم (که بیشتر از طریق نمک خوراکی دریافت می‌شود) می‌تواند تأثیری بر فشار خون داشته باشد. عامل سدیم بر فشار خون:

افزایش حجم بدن: وقتی شما سدیم مقدار زیادی مصرف می‌کنید، بدن آب را برای رقیق کردن سدیم در خون نگه دارید. این افزایش حجم مایعات در خون، بیشتر را بر قلب و رگ‌های خونی وارد می‌کند و در نتیجه فشار خون می‌یابد. تاثیر بر همه‌ها: مصرف زیاد سدیم می‌تواند همه‌ها را در دفع سدیم و آب بیشتر کند. این امر به ماندن سدیم در جریان خون و افزایش فشار بیشتر خون می‌شود.

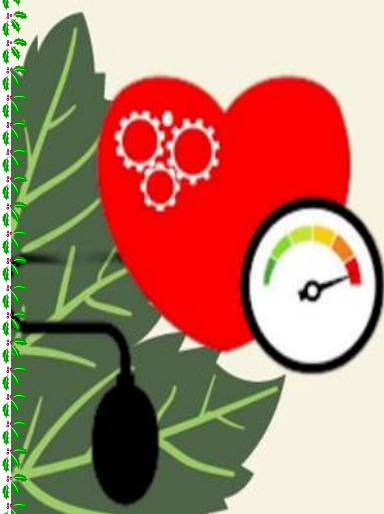




عامل بر سیستم عصبی و خونی: برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف زیاد نمک ممکن است بر روی سیستم عصبی تأثیر بگذارد و با افزایش فعالیت سیستم سمپاتیک، فشار خون را بالا برد. همچنین می‌تواند باعث سفت و تنگ شدن زندگی شود.

کنترل مصرف سدیم برای فشار خون:

رابطه بین مصرف سدیم و فشار خون به ویژه برای افراد مبتلا به فشار خون بالا بسیار مهم است. کاهش مصرف سدیم می‌تواند به طور مؤثری به کاهش فشار خون در این افراد کمک کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و بیماری، سکته مغزی، بیماری‌های کلیوی و سایر مشکلات مرتبط را کاهش دهند.



توصیه هایی برای کاهش مصرف سدیم:

مصرف نمکدان را محدود کنید: سعی کنید هنگام پخت و پز و سر سفره از نمک کمتری استفاده کنید.

برچسب مواد غذایی را بخوانید: به میزان سدیم موجود در غذاهای بسته بندی شده و فرآوری شده توجه کنید و محصولات با سدیم کمتر انتخاب کنید. از غذاهای فرآوری شده و آماده دوری: این غذاها معمولاً حاوی تعداد زیادی سدیم هستند.

از طعم دهنده های طبیعی استفاده کنید: برای طعم دادن به غذاها به جای نمک از ادویه ها، سبزیجات معطر، آبلیمو و سیر استفاده کنید.



غذاهای خانگی بپزید: با پخت و پز در خانه می‌توانید میزان مصرف نمک خود را کنترل کنید. میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید: این مواد غذایی به طور طبیعی سدیم کمی دارند. غذاهای کنسرو شده را بشویید: شستن مواد غذایی کنسرو شده می‌توان مقداری از سدیم علاوه بر آن‌ها را کاهش داد.

به طور کلی، مصرف سدیم یک راهکار مهم در مدیریت و آب از فشار خون بالا است. با رعایت یک رژیم غذایی کم سدیم و داشتن سبک زندگی سالم، می‌توان سلامت قلب را حفظ کرد و از خود کمک کرد. در صورت عمل به فشار خون بالا، حتماً با مصرف میزان مصرف سدیم می‌توانید انجام دهید.





4 مصرف سدیم را کاهش دهید

مصرف نمک در سراسر جهان زیاد است. در بخش عمده ، این به دلیل غذاهای فرآوری شده و آماده است. به همین دلیل ، بسیاری از تلاشهای بهداشت عمومی با هدف کاهش نمک در صنایع غذایی است در بسیاری از مطالعات ، نمک با فشار خون بالا و وقایع قلبی مانند سکته مغزی ارتباط دارد

References

Standard Atomic Weights: Sodium". CIAAW. 2005."

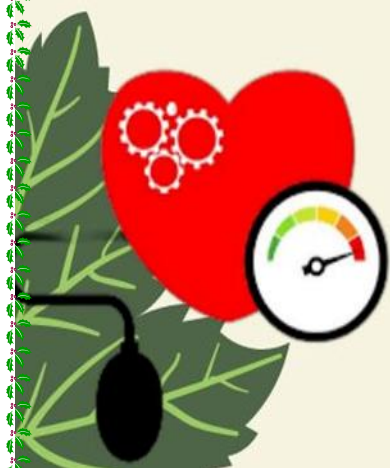
Prohaska, Thomas; Irrgeher, Johanna; Benefield, Jacqueline; Böhlke, John K.; Chesson, Lesley A.; Coplen, Tyler B.; Ding, Tiping; Dunn, Philip J. H.; Gröning, Manfred; Holden, Norman E.; Meijer, Harro A. J. (4 May 2022). "Standard atomic weights of the elements 2021 (IUPAC Technical Report)". Pure and Applied Chemistry. doi:10.1515/pac-2019-0603. ISSN 1365-3075.

الکل و فشار خون

مصرف الکل می‌تواند تأثیرات پیچیده‌ای بر فشار خون داشته باشد و این تأثیرات به میزان مصرف و مدت زمان آن دارد.

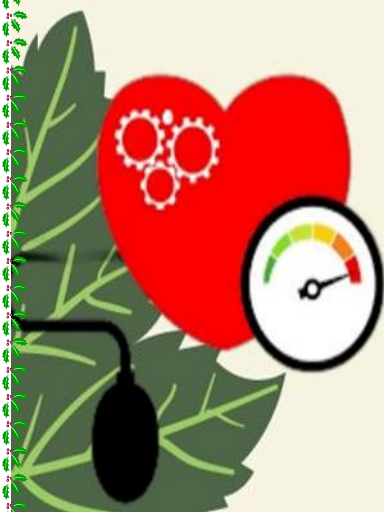
مدت کوتاه مصرف الکل بر فشار خون: در برخی افراد، مصرف کم تا متوسط الکل ممکن است در ابتدا به کاهش فشار خون شود.

این اثر احتمالاً به دلیل شل شدن خونی ناشی از الکل است.





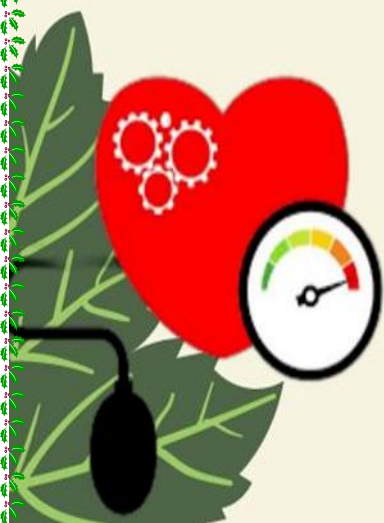
مصرف زیاد الكل بر فشار خون: مصرف منظم و زياد الكل به طور واضح با افزايش فشار خون مرتبط است. اين افزايش مي تواند هم فشار خون سيستوليک (عدد بالا) و هم فشار خون دياستوليک (عدد پايين) را تحت تاثير قرار دهد. حتى روزانه بايد نسبتاً کم الكل در طول مدت مصرف مي تواند باعث افزايش فشار خون شود. در افرادي که به فشار خون بالا مي روند، مصرف الكل مي توانند از وضعيت آنها بدتر شوند و فشار را کنترل کنند.



چرا مصرف زیاد الكل باعث افزايش فشار خون مى شود؟ عامل بر سيستم عصبى: الكل مى تواند بر روى سيستم عصبى مركزى تاثير بگذارد، كه نقش مهمى در تنظيم فشار خون دارد.

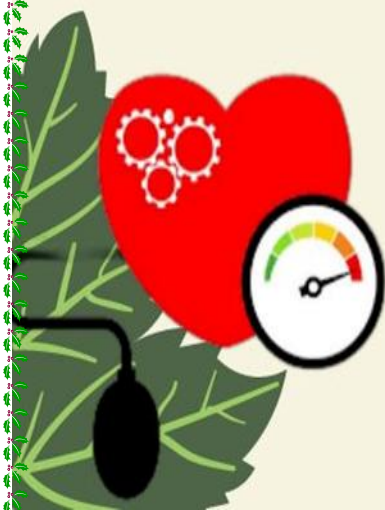
افزايش مواد منقبض كننده: مصرف الكل مى تواند باعث افزايش ميزان برخى از عوامل در بدن شود كه باعث كاهش خونى مى شود و در نتيجه باعث افزايش فشار خون مى شود.

افزايش سطح كلسيم: الكل ممكن است سطح كلسيم را در ديواره امر خونى مى دهد كه اين مى تواند منجر به افزايش انقباض شود.

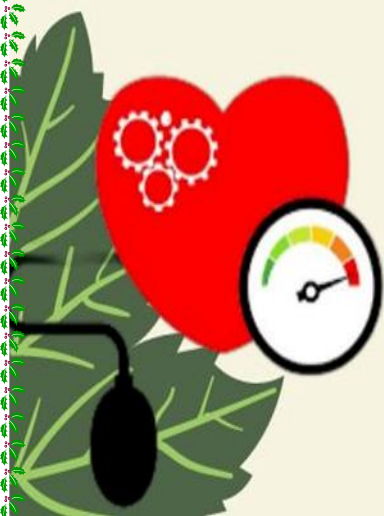




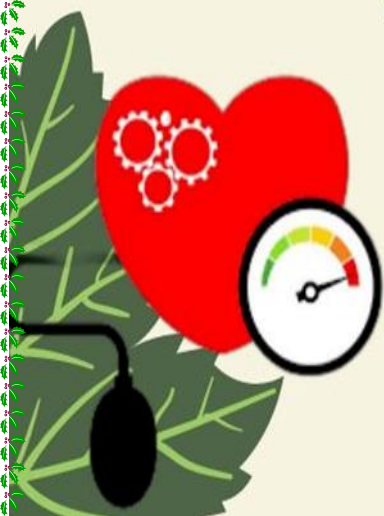
اختلال در گیرنده های فشار خون: الکل می توان عملکردهای فشار خون در بدن را مختل کند، که این گیرنده ها مسئول تنظیم فشار خون هستند. افزایش کورتیزول: مصرف الکل می تواند سطح استرس (کورتیزول) را افزایش دهد که با افزایش فشار خون مرتبط است. آسیب به رگ های خونی: مزمن الکل می تواند به مرور زمان در دیواره های خونی آسیب برساند و آن ها را سفت تر و باریک تر کند.



به طور کلی، توصیه می‌شود که مصرف الکل محدود یا قطع شود، به ویژه برای فشار خون بالا یا در معرض خطر قرار دادن آن قرار می‌گیرند. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که مردان نباید از دو نوشیدنی الکلی در روز و زنان بیش از یک نوشیدنی الکلی در روز مصرف کنند. (البته لازم به ذکر است که بهترین افراد برای ابتلا به فشار خون بالا، مصرف الکل است.)



موادی که فشار خون مصرف می‌کنند، باید از مصرف الکل خودداری کنند زیرا الکل می‌تواند با داروها تداخل داشته باشند و اثربخشی آن‌ها را کاهش دهد یا جانبی را افزایش دهد. اگر نگران مصرف الکل بر فشار هستید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. اگر می‌توان با توجه به وضعیت سلامتی شما، بهترین توصیه‌ها را ارائه کرد.





5 نوشیدن الکل می تواند فشار خون را بالا ببرد. در
حقیقت ، الکل با 16٪ موارد فشار خون بالا در
سراسر جهان مرتبط است
در حالی که برخی تحقیقات نشان داده اند که مقادیر
کم و متوسط الکل ممکن است قلب را محافظت کند ،

References

Minimum Legal Age Limits". IARD.org. International " Alliance for Responsible Drinking. Archived from the original on 4 May 2016. Retrieved 23 June 2016.

Henry, Yeomans (18 June 2014). Alcohol and Moral Regulation: Public Attitudes, Spirited Measures and Victorian Hangovers. Policy Press. p. 244. ISBN 978-1-4473-0994-9.

پتاسیم و کنترل فشار خون

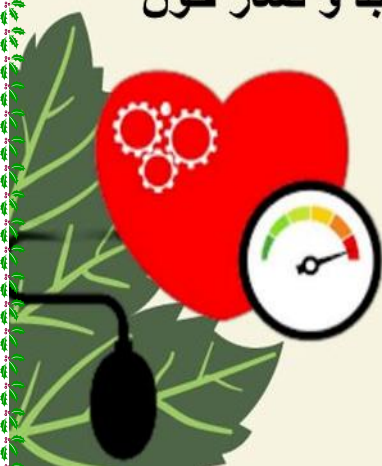
پتاسیم: مشترک کلیدی در کنترل فشار خون

پتاسیم یک ماده معدنی است که نقش مهمی در بسیاری از عملکردهای بدن، از جمله سلامت بدن و الکترولیتها، عملکرد عصبی و انقباض از ایفا می‌کند. یکی از مهمترین نقش‌های پتاسیم، کمک به کنترل فشار خون است.

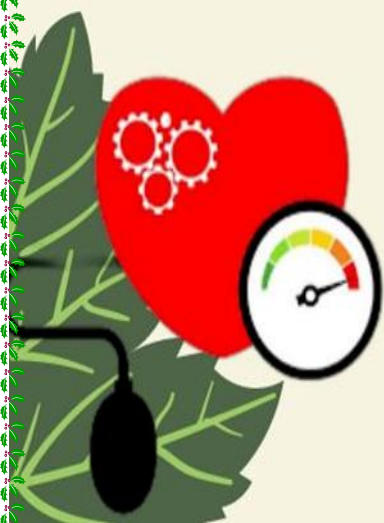
چگونه پتاسیم به کنترل فشار خون کمک می‌کند

مقابله با سدیم: سدیم (که باید از نمک دریافت می‌شود) می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود. پتاسیم با افزایش دفع سدیم از عفونت به کلیه‌ها کمک می‌کند و به این ترتیب می‌تواند نتیجه سدیم را خنثی می‌کند.

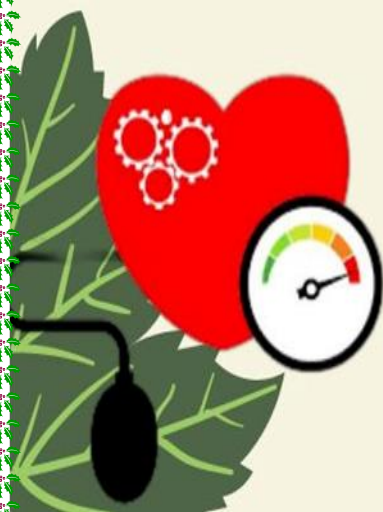
شل کردن دیواره خونی: پتاسیم به ساخت دیواره رگهای خونی کمک می‌کند. وقتی رگهای خونی شل می‌شوند، خون راحت‌تر جریان می‌یابد و فشار خون کاهش پیدا می‌کند.



منابع غذایی پتاسیم: برای بهره‌مندی از فواید پتاسیم در کنترل فشار خون، مهم است که غذاهای غنی از این ماده معدنی را در رژیم غذایی خود بگنجانید. برخی از منابع خوب پتاسیم عبارتند از: میوه‌ها: موز، پرتقال، طالبی، زردآلو، آووکادو، خرما، کشمش، آلو بخارا، انجیر، اسفناج، سیب زمینی (به ویژه با پوست)، سیب زمینی شیرین، بروکلی، گوجه فرنگی، چغندر، کدو حلوائی، اسفناج، لوبیا، عدس، نخود، شیر و ماست (کم چرب یا بدون درمان) آجیل و دانه‌ها: بادام، تخمه آفتابگردان، دانه کدو، ماهی: سالمون،



سعی کنید روزانه مقدار کافی پتاسیم را از طریق رژیم غذایی خود دریافت کنید. میزان توصیه شده پتاسیم برای بزرگسالان حدود 4700 میلی‌گرم در روز است. اگر به فشار خون بالا مبتلا هستید، با پزشک یا متخصص تغذیه خود در میزان مصرف پتاسیم مصرف کنید. در برخی موارد، ممکن است مکمل‌های پتاسیم را مصرف کند، اما مصرف خودسرانه این مکمل‌ها توصیه نمی‌شود زیرا می‌تواند باعث افزایش بیش از حد پتاسیم خون (هیپرکلمی) شود که خطرناک است.





5 نوشیدن الکل می تواند فشار خون را بالا ببرد. در
حقیقت ، الکل با 16٪ موارد فشار خون بالا در
سراسر جهان مرتبط است
در حالی که برخی تحقیقات نشان داده اند که مقادیر
کم و متوسط الکل ممکن است قلب را محافظت کند ،

References

Standard Atomic Weights: Potassium". CIAAW. 1979."

Prohaska T, Irrgeher J, Benefield J, Böhlke JK, Chesson LA, Coplen TB, Ding T, Dunn PJ, Gröning M, Holden NE, Meijer HA (2022-05-04). "Standard atomic weights of the elements 2021 (IUPAC Technical Report)". Pure and Applied Chemistry. doi:10.1515/pac-2019-0603. ISSN 1365-3075.

Aitken F, Volino F (January 2022). "New equations of state describing both the dynamic viscosity and self-diffusion coefficient for potassium and thallium in their fluid phases". Physics of Fluids. 34 (1): 017112. doi:10.1063/5.0079944.

Arblaster JW (2018). Selected Values of the Crystallographic Properties of Elements. Materials Park, Ohio: ASM International. ISBN 978-1-62708-155-9.

کاکائو و کنترل فشار خون

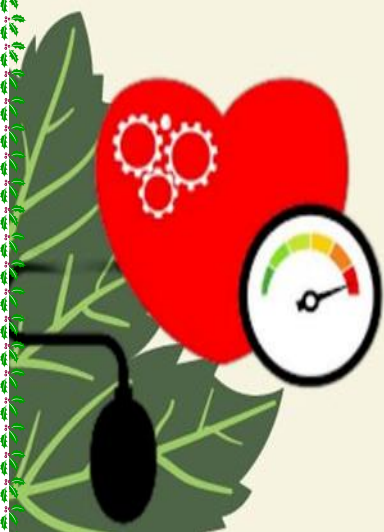
تحقیقات نشان می دهد که مصرف کاکائو، به ویژه کاکائوی خالص و تلخ (دارک چاکلت با درصد بالای کاکائو)، می تواند به دلیل دارا بودن ترکیبات خاص، مثبتی بر فشار خون باشد. این ترکیبات شامل فلاونول ها هستند که یکی از آن ها قوی می شوند.

تأثیر کاکائو بر فشار خون: افزایش تولید نیتریک اسید: فلاونول های موجود در کاکائو می تواند به حرکت اندوتلیوم (لایه داخلی رگ های خونی) برای تولید نیتریک های اکسید کمک کنند.

نیتریک اکسید یک ترکیب است که باعث شل شدن و گشاد شدن رگ های خونی می شود و در نتیجه جریان خون بهبود یافته و فشار خون کاهش می یابد.

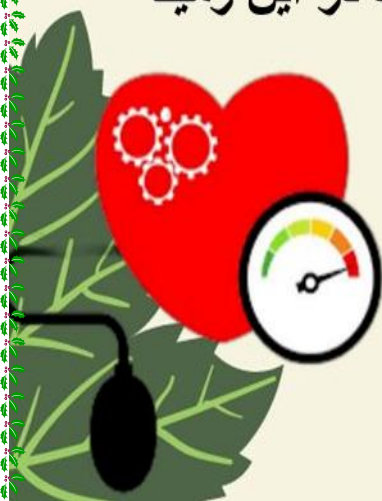


میزان مصرف مصرف: مقدار کاکائو می‌تواند مفید باشد، اما مصرف از حد آن به دلیل افزایش، قند و مصرف در برخی محصولات شکلاتی توصیه نمی‌شود. مصرف مقدار کمی (حدود 20-30 گرم در روز) از دارک چاکلت با کیفیت بالا یا استفاده از پودر کاکائو در نوشیدنی‌ها می‌تواند مفید باشد. تأثیرات فردی متفاوت است: واکنش افراد به کاکائو می‌توان متفاوت باشد و عوامل دیگری مانند وضعیت سلامتی کلی، رژیم غذایی و سبک زندگی نیز در این امر نقش دارند.



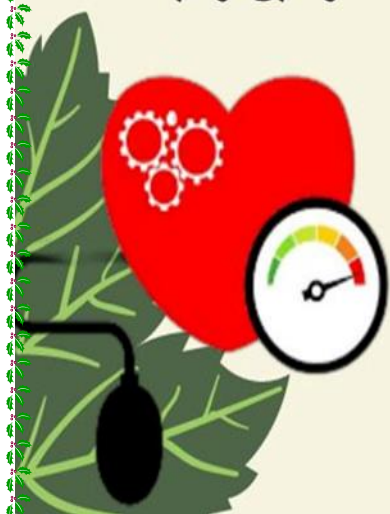
برخی از مطالعات نشان می‌دهند که مصرف منظم دارک چاکلت با درصد بالای کائو می‌تواند باعث کاهش آن شود، اما توجهی در فشار خون سیستولیک و دیاستولیک شود، به ویژه در افراد مبتلا به فشار خون بالا یا افرادی که در معرض خطر قرار دارند به آن می‌رسند.

با این حال، تحقیقات در این زمینه مورد نیاز است. در نتیجه: کاکائو، به ویژه نوع خالص و تلخ آن، به دلیل دارا بودن فلاونول‌ها می‌تواند مثبتی بر فشار خون داشته باشد. با این حال، مصرف آن باید بهتر باشد و به عنوان بخشی از یک سبک زندگی سالم در نظر گرفته شود، نه به عنوان یک درمان مستقل برای فشار خون بالا. با پزشک در این زمینه توصیه می‌شود.



برخی از مطالعات نشان می‌دهند که مصرف منظم دارک چاکلت با درصد بالای کائو می‌تواند باعث کاهش آن شود، اما توجهی در فشار خون سیستولیک و دیاستولیک شود، به ویژه در افراد مبتلا به فشار خون بالا یا افرادی که در معرض خطر قرار دارند به آن می‌رسند.

با این حال، تحقیقات در این زمینه مورد نیاز است. در نتیجه: کاکائو، به ویژه نوع خالص و تلخ آن، به دلیل دارا بودن فلاونول‌ها می‌تواند مثبتی بر فشار خون داشته باشد. با این حال، مصرف آن باید بهتر باشد و به عنوان بخشی از یک سبک زندگی سالم در نظر گرفته شود، نه به عنوان یک درمان مستقل برای فشار خون بالا. با پزشک در این زمینه توصیه می‌شود.





7

کاکانو غنی از فلاونوئید است و چندین نشانگر سلامت قلب را

در کوتاه مدت از جمله کاهش فشار خون بهبود می بخشد

شکلات تیره و پودر کاکانو حاوی ترکیبات گیاهی هستند که به

آرامش عروق خونی و کاهش فشار خون کمک می کنند

References

Cacao". Free Dictionary. Retrieved 17 February 2015."

Zarrillo, Sonia; Gaikwad, Nilesh; Lanaud, Claire; Powis, Terry; Viot, Christopher; et al. (29 October 2018). "The use and domestication of Theobroma cacao during the mid-Holocene in the upper Amazon". Nature Ecology & Evolution. 2 (12): 1879–1888. Bibcode:2018NatEE...2.1879Z. doi:10.1038/s41559-018-0697-x. ISSN 2397-334X. PMID 30374172. S2CID 53099825.

سویا و کنترل فشار خون



سویا و پتانسیل آن در کنترل فشار خون سویا و محصولات مشتق از آن به دلیل داشتن ترکیبات مفید، از جمله پیشنهاد های سویا و ایزوفلاون ها ، مورد توجه قرار گرفتن و تحقیقات نشان می دهد که ممکن است در کنترل فشار خون نقش داشته باشد. عامل تاثیر سویا بر فشار خون: پیشنهاد سویا: برخی از مطالعات نشان داده اند که مصرف خوراکی ها می تواند به کاهش فشار خون سیستولیک (عدد بالا) و دیاستولیک (عدد پایین) کمک کند، به در ویژه افراد مبتلا به پیش فشار خون یا فشار خون بالا. به نظر می رسد که هضم می تواند باعث تولید زنجیره های آمینو اسید می شود که کوچک ترین مقدار آن را فشار می دهد.



نکات مهم در مصرف سویا برای کنترل فشار خون: انتخاب محصولات کم سدیم: خیلی از محصولات سویا به طور طبیعی سدیم کمی دارند (مانند ادامام بدون نمک، آجیل سویای بو داده بدون نمک، شیر سویا، تمپه و توفو). با این، برخی از محصولات فرآوری شده سویا می‌توانند حاوی سدیم باشند، می‌توانند مفید باشند برای فشار خون را خنثی کند. بنابراین، مهم است که برچسب مواد غذایی را بخوانید و محصولات کم سدیم را انتخاب کنید.

میزان مصرف: مطالعات معمولاً از مواد غذایی مخصوص پرورش سویا (حدود 25 تا 50 گرم در روز) یا ایزوفلاون‌ها استفاده کرده‌اند. برای دستیابی به نتایج مطلوب، مصرف منظم و مصرف محصولات سویا مهم است.

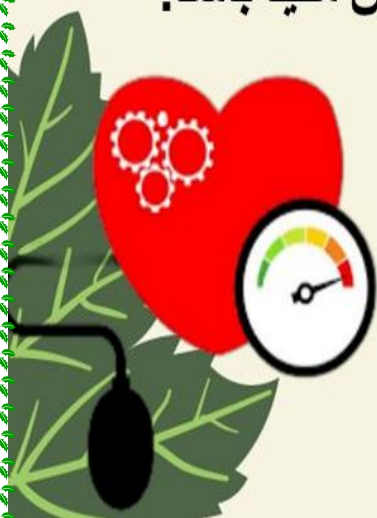


تأثیرات فردی: واکنش افراد به مصرف سویا می‌تواند متفاوت باشد و عوامل دیگری مانند وضعیت سلامتی کلی و رژیم غذایی نیز در این امر نقش دارند. جایگزین‌ها نیست: مصرف سویا نباید به عنوان جایگزین برای داروهای تجویز شده توسط پزشک برای کنترل فشار خون در نظر گرفته شود. بلکه می‌توان به بخشی از یک رژیم غذایی سالم و غذایی در کنار سایر موارد دیگر مانند ورزش منظم مورد استفاده قرار گیرد.



برخی از متآنالیزها و مطالعات بالینی نشان می‌دهند که مصرف سویا و به ویژه غذاها باعث کاهش آن می‌شود اما در فشار خون قابل توجه است. این خون ممکن است در افراد مبتلا به فشار بارزتر باشد. همچنین، برخی تحقیقات نشان می‌دهند که ایزوفلاون‌ها نیز می‌توانند تأثیری مثبت بر فشار خون داشته باشند.

در نتیجه: مصرف محصولات سویای کم سدیم می‌تواند به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای کمک به کنترل فشار خون مفید باشد.





10

سویا برای افزایش مصرف پروتئین گیاهی که فواید قلبی عروقی از جمله کاهش فشار خون، دارد. دانه‌های سویا به طور طبیعی بدون کلسترول و با چربی اشباع پایین هستند که بهترین روش استفاده از آنها به عنوان میان وعده است. مطالعات نشان داده که مصرف یک اونس سویا در هر روز به مدت دو هفته می‌تواند در افراد مبتلا به فشار خون بالا، فشار سیستولیک را تا ۱۰ نقطه به هنگام قرانت فشار خون کاهش دهد.

References

Glycine max". Encyclopedia of Life (EoL). Retrieved February 16, " 2012.

Generally written in katakana, not kanji.

Glycine max". Multilingual Multiscript Plant Name Database. " Retrieved February 16, 2012.

Rotundo JL, Marshall R, McCormick R, et al. (March 2024).

"European soybean to benefit people and the environment".

Scientific Reports. 14 (1): 7612. Bibcode:2024NatSR..14.7612R.

doi:10.1038/s41598-024-57522-z. PMC 10982307. PMID 38556523.

