

---

## ١٠- أطعمة تخفض ضغط الدم المرتفع

### الأرض شوكي - الخرشوف Artichoke :

- يعالج أمراض نشاف الأوعية الدموية ويخفض ضغط الدم المرتفع ويعالج أمراض الفالج والرعاش Parkinson .

### البروكلي : Broccoli

- البوتاسيوم يوازن السوائل في خلايا الجسم .  
- ينظم عمل القلب .

### البصل : Onion

- يعالج نشاف الشرايين خاصة شرايين القلب والدماغ، كما يمنع احتشاء القلب وانسداد شرايينه ويعتبر البصل خافضا لضغط الدم .

### الثوم : Garlic

- يخفض الثوم ضغط الدم .

### الخيار : Cucumber

- خافض لضغط الدم خصوصا ذلك الذي يتعلق بالأسباب النفسية .

### الزيتون : Olive

- الزيتون خافض للضغط ومفيد لأمراض القلب .

---

## **الهندباء Dandelion :**

- لها تأثير خافض للضغط لاحتوائها على البوتاسيوم العالي.

:Pine apple الأناناس

- يفضل عدم أكل الأناناس عند مرضى ضغط الدم الذين يستعملون أدوية مثل:

ACE inhibitors مثل Capoten

Blood thinner مثل Coumadin

## **البابايا : Papaya :**

- ينظم مستوى ضغط الدم.

## **التين Figs :**

- يخفف الضغط بلطف لوجود البوتاسيوم.

## **الزعرور How Thornberry :**

يخفف ضغط الدم.

## **المشمش Apricot :**

- يخفف ضغط الدم الناتج عن توتر نفسي.

## **الأرز Rice :**

- خافض للضغط.

## **بذر الكتان Flax Linseed :**

- خافض لضغط الدم.

---

## الشمر Fennel, Vulgare :

- مخفض للضغط الشرياني.

## الكاكاو- الشوكولاته Cocoa, chocolate tree :

- يخفض من ضغط الدم.

- يزيد من فعالية الأدوية الموصوفة.

## العسل Honey :

- خافض لضغط الدم.

## الشوفان Oats :

يقول الباحثون: كلما زادت نسبة الشوفان في طعام الفرد كلما أدى ذلك إلى خفض ضغط دمه بصورة واضحة لأن الشوفان يحتوي على ألياف (بيتا جلوكان) Betaglucan وهي مادة بوليمرية متكونة من وحدات الجلوكوز المتكررة والمرتبطة ببعضها البعض بواسطة أواسر (بيتا) ولا تتحلل هذه الوحدات إلى الجلوكوز لعدم وجود أنزيمات في الأمعاء لتحليلها هناك، وهذا يعني أن البيتاكلوكان لا يتحلل إلى سكر الجلوكوز وبذلك لا يرفع نسبته في الدم، علما بأن البيتاكلوكان بحد ذاته مفيد للقلب.

## الثوم (ثوم الدببة) Wild Bear's Garlic :

ثوم الدببة البري يحتوي على نسبة أكبر من الكبريت بنحو ٣٠٪ مقارنة بالثوم العادي ونسبة أكبر من المركب أهوين (Ajoene) الذي يزيد من سيولة الدم، كذلك أن نسبة الأدينوسين Adenosine في ثوم الدببة تزيد بمقدار عشرين مرة مما هو في الثوم العادي. لذا أن ثوم الدببة بما يحويه له الدور الفاعل في تقليل الكوليسترول والضغط المرتفع.

---

## الأفوكادو : Avocados

من الفواكه الغنية بالبوتاسيوم والاستهلاك المنتظم له يخفض ضغط الدم المرتفع.

## الدراق : nectarines

الاستهلاك المنتظم للدراق يخفض ضغط الدم المرتفع بنسبة إلى البوتاسيوم.

## الجريب فروت Grape Fruits

يخفض ضغط الدم نسبة إلى البوتاسيوم

## البرتقال : Orange

يخفض ضغط الدم نسبه إلى البوتاسيوم

## الأغذية الحاوية على الكالسيوم

مثل جميع المكسرات والخضروات الورقية كالبقلة المائية Water cress والكرنب. والتي لها الأثر الإيجابي على الضغط الانقباض systolic pressure.

## الأغذية الأخرى الحاوية على البوتاسيوم

مثل الملفوف والكرفس والبقدونس والكوسا والفجل والقرنبيط والفطر والقرع.

## الأغذية الحاوية على المغنسيوم

مثل سويداء القمح واللوز وخميرة البيرة ودقيق الحنطة السوداء والفاصوليا المطبوخة. السوداني

---

## فطر ميتاك Maitake

تم التحقيق في كل من اليابان وأمريكا بأن هذا الفطر يقلل من ضغط الدم المرتفع ويعيده تدريجياً إلى مستواه الطبيعي.

## فطر رايش Reishi

عند تناول الفطر ثلاث مرات في اليوم يبدأ الضغط بالانخفاض بعد أربعة أسابيع.

## حليب النوق Camel milk

يخفض ضغط الدم بسبب وفرة البوتاسيوم ويفضل على الريق.

## ورق الزيتون olive leaves

- إن المركب الفعال في مستخلص ورق الزيتون هو oleuropein وكذلك مركبات أخرى مفيدة لخفض ضغط الدم مثل «الفلافينويدات» التي هي «Rutin و luteolin Hes peridin» وهي ضرورية للحفاظ على جدران خلايا الأوعية الدموية وإبقائها سليمة إذا هوجمت من قبل الجذور الحرة التي تؤكسد المركبات المتواجدة في جدران تلك الخلايا «وهنا سبب لأكثر الأمراض العصرية كالجلطات الدماغية والقلبية».

- أن المركب oleuropein له تأثير قوي على توسيع الشريان التاجي. وبذلك فإن هذا المركب يزيد تدفق الدم إلى القلب ويخفض ضغط الدم.