تناول عصير فاكهة يوميا قد يخفض مستويات ضغط الدم... ماهو؟



اظهرت دراسة أن:" شرب عصير فاكهة لذيذ كل يوم يمكن أن يخفض مستويات ضغط الدم الخطيرة".

ويعد ارتفاع ضغط الدم حالة تعني أن قلبك يجب أن يعمل بجهد أكبر من المعتاد لضخ الدم في جميع أنحاء جسمك، وهذا يضع ضغطا إضافيا على القلب والأوعية الدموية والأعضاء الأخرى بمرور الوقت، وإذا لم يتم علاجه، فقد يكون له عواقب وخيمة، حيث يرتبط ارتفاع ضغط الدم بحالات طبية طارئة مثل السكتات الدماغية والنوبات القلبية.

وهناك العديد من العوامل التي قد تسبب ارتفاع ضغط الدم، والنظام الغذائي هو أحدها، ويجب بالتأكيد تجنب الأطعمة الغنية بالملح لهذا السبب، حيث يساعد الملح الجسم على الاحتفاظ بالمياه، ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

ومع ذلك، فإن ما تأكله وتشربه قد يكون له أيضا التأثير المعاكس، ولذلك، أوصى باحثون من جامعة طوكيو للطب والأسنان بشرب عصير الطماطم غير المملح كل يوم، حيث يمكنه أن يخفض ضغط الدم بشكل كبير،

كما وجدوا أنه يقلل من الكوليسترول "الضار"، وهو عامل آخر يساهم في مشاكل القلب.

وكجزء من الدراسة، تم تسجيل ما مجموعه "481" شخصا، وتم تزويدهم بقدر ما يريدون من عصير الطماطم طوال العام، ثم قام الباحثون بفحصهم بحثا عن علامات خطر القلب والأوعية الدموية، مثل ضغط الدم، ومستوى الدهون في المصل، وتحمل الجلوكوز، قبل وبعد فترة الدراسة.

وبين أولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو ما قبل ارتفاع ضغط الدم، انخفضت مستويات ضغط الدم بشكل كبير، وكان متوسط استهلاك عصير الطماطم اليومي بين 215 و84 مل، ولكن معظم المشاركين في الدراسة استهلكوا نحو 200 مل.

وكتب مؤلفو الدراسة:"انخفض ضغط الدم بشكل كبير لدى "94" مشاركا يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو ما قبل ارتفاع ضغط الدم غير المعالج، وعلاوة على ذلك، انخفض مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة في المصل لدى "125" مشاركا يعانون من اضطراب شحميات الدم غير المعالج بشكل ملحوظ".

وتابعوا:"لم تختلف هذه التأثيرات المفيدة بين الجنسين وبين الفئات العمرية المختلفة، ولم يتم العثور على أي اختلاف كبير في نمط الحياة قبل وبعد الدراسة، وأدى تناول عصير الطماطم غير المملح إلى تحسين ضغط الدم الانقباضي والانبساطي ومستوى الكوليسترول منخفض الكثافة في المصل لدى السكان اليابانيين المحليين المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

وافترض الفريق أن انخفاض ضغط الدم يمكن أن يكون مرتبطا بمضاد للأكسدة، يُعرف باسم الليكوبين، الموجود في الطماطم.

وقالوا:"تحتوي الطماطم على مجموعة متنوعة من المكونات النشطة بيولوجيا التي تجعلها ومنتجاتها، بما في ذلك عصير الطماطم، مفيدة للصحة، وفوق كل شيء، يُعرف الليكوبين بنشاطه المضاد للأكسدة القوي وتثبيط أكسدة البروتين الدهني منخفض الكثافة، والذي يلعب دورا رئيسيا في بدء وتطور تصلب الشرايين، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الليكوبين قد يساهم في الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب والأوعية الدموية".