

## مکمل‌های خوراکی برای کاهش فشار خون

تهران (پانا) - فشار خون بالا مساله‌ای شایع در جهان است. یک فرد می‌تواند فشار خون خود را با پیروی از یک رژیم غذایی سالم، ورزش و پرهیز از سیگار کاهش دهد. اما آیا مکمل‌های غذایی، از جمله ویتامین‌ها، مواد معدنی یا گیاهان دارویی نیز می‌توانند به این کار کمک کنند؟

عصر ایران به نقل از "مدیکال نیوز تودی" نوشت: "ابتلا به فشار خون بالا که به نام پرفشاری خون نیز شناخته می‌شود می‌تواند خطر مواردی مانند نارسایی قلبی، حملات قلبی و سکته‌ها را افزایش دهد. دنبال کردن یک سبک زندگی سالم می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. این شامل مصرف یک رژیم غذایی سالم و کم نمک، ورزش منظم، حفظ وزن سالم، پرهیز از سیگار و پرهیز یا محدود کردن مصرف الکل می‌شود. برای برخی افراد پزشک ممکن است به منظور کاهش فشار خون دارو تجویز کند.

بنابر برخی منابع، درمان‌های طبیعی و مکمل‌های غذایی می‌توانند به کاهش پرفشاری خون کمک کنند. اما آیا این مکمل‌ها موثر هستند و مصرف آنها خطری به همراه ندارد؟

آیا مکمل‌ها کار می‌کنند؟

برخی شواهد نشان می‌دهند که برخی مکمل‌ها می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند. با این وجود، بیشتر مطالعات مرتبط در مقیاس‌های کوچک انجام شده یا از کیفیت لازم برخوردار نبوده‌اند.

پزشکان معمولاً مصرف مکمل‌ها را برای پرفشاری خون توصیه نمی‌کنند. به گفته انجمن قلب آمریکا، یک قرص، ویتامین یا نوشیدنی خاص که بتواند جایگزینی برای داروهای تجویزی و اصلاحات سبک زندگی باشد، وجود ندارد.

انجمن قلب آمریکا مشورت با پزشک پیش از آغاز مصرف هر گونه مکمل برای کاهش فشار خون را توصیه کرده است زیرا مکمل‌ها ممکن است بر اساس آن چه تبلیغ می‌شود از کارایی لازم برخوردار نبوده و برخی از آنها حتی می‌توانند موجب افزایش فشار خون شوند.

در ادامه با برخی مکمل‌ها که برای کاهش فشار خون مصرف می‌شوند بیشتر آشنا می‌شویم.

### پتاسیم

پتاسیم یک ماده معدنی است که نقشی کلیدی در تنظیم فشار خون ایفا می‌کند. نمک یا سدیم بیش از حد در غذا می‌تواند موجب افزایش فشار خون فرد شود اما پتاسیم به پاکسازی سدیم اضافه در بدن کمک می‌کند.

سدیم کلیه‌ها را از دفع کارآمد آب اضافه از بدن باز می‌دارد که این شرایط موجب افزایش فشار خون می‌شود. حمل آب اضافه می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود.

پتاسیم به دو روش به کاهش فشار خون کمک می‌کند:

- کمک به بدن برای دفع سدیم بیشتر از طریق ادرار

- با شل کردن دیواره رگ‌ها و آرامش بیشتر آنها

نتایج یک بررسی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که مکمل ZWNJ می‌تواند به کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک کمک کند.

اثر مصرف مکمل پتاسیم در افرادی که رژیم ZWNJ می‌کنند، افرادی که تا پیش از این مطالعه به میزان کم پتاسیم مصرف می‌کردند و آنهایی که داروی فشار خون مصرف نمی‌کردند، چشمگیرتر بود.

با این وجود، مکمل ZWNJ می‌تواند برای افراد مبتلا به اختلالات کلیوی مضر باشد. همانند هر مکمل دیگری، مشورت با پزشک پیش از آغاز مصرف مکمل پتاسیم توصیه شده است.

انجمن قلب آمریکا مصرف غذاهای پر پتاسیم را برای کمک به مدیریت فشار خون توصیه کرده است که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- برگه زردآلو

- اسفناج

- گوجه فرنگی

- آووکادو

- قارچ

- آلو یا آب ZWNJ

- ماست یا شیر کم چرب یا بدون چربی

منیزیم

منیزیم یکی دیگر از مواد معدنی مهم و تاثیرگذار در تنظیم فشار خون است. منیزیم از بسیاری فرآیندهای بدن پشتیبانی می‌کند که از آن جمله می‌توان به عملکرد عصبی و عضلانی، سیستم ایمنی، و سنتز پروتئین اشاره کرد.

نتایج یک بررسی در سال ۲۰۱۶ پس از تجزیه و تحلیل ۳۴ پژوهش نشان داد که مکمل منیزیم می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. به ZWNJ گفته پژوهشگران، مصرف ۳۰۰ میلی گرم منیزیم در روز برای یک ماه ممکن است سطوح منیزیم را به اندازه کافی افزایش دهد تا فشار خون بالا را کاهش دهد.

مقدار مصرف توصیه شده روزانه برای منیزیم برای بزرگسالان ۳۱۰ تا ۴۲۰ میلی گرم است.

یک رژیم غذایی سرشار از منیزیم نیز ممکن است به کاهش خطر سکته مغزی، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ کمک کند.

از مواد غذایی سرشار از منیزیم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بادام

- اسفناج

- بادام هندی

- بادام زمینی

- لوبیا سیاه

- آووکادو

- سیب&ZWNJ;زمینی

- برنج قهوه&ZWNJ;ای

- ماست کم چرب یا بدون چربی

فیبر غذایی

فیبر غذایی برای حفظ سلامت قلب و روده از اهمیت ویژه&ZWNJ;ای برخوردار است. مصرف فیبر غذایی به میزان کافی می&ZWNJ;تواند به کاهش سطوح کلسترول، فشار خون و خطر بیماری&ZWNJ;قلبی&Eroqi کمک کند.

یک بررسی در سال ۲۰۱۸ نشان داد که مکمل های فیبر غذایی ممکن است به کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک کمک کنند. یک بررسی در سال ۲۰۰۵ نیز نشان داد که تکمیل رژیم غذایی با حدود ۱۲ گرم فیبر در روز می تواند به کاهش اندک فشار خون کمک کند.

سازمان غذا و داروی آمریکا مصرف ۲۵ گرم فیبر در روز را برای بزرگسالان توصیه کرده است.

افزودن مواد غذایی سرشار از فیبر به رژیم غذایی می&ZWNJ;تواند به تامین این ماده مغذی به میزان کافی کمک کند و مکمل&ZWNJ;های فیبر نیز جایگزین خوبی هستند.

اسید فولیک

فشار خون بالا به&ZWNJ;طور خاص می تواند طی دوران بارداری خطرناک باشد که به آن پرفشاری خون بارداری گفته می&ZWNJ;شود. در صورت عدم رسیدگی و درمان، این شرایط می&ZWNJ;تواند به عوارضی مانند پره&ZWNJ;اکلامپسی، سکتة مغزی، زایمان زودرس و وزن کم نوزاد هنگام تولد منجر شود.

مطالعه&ZWNJ;ای در سال ۲۰۱۸ نشان داد که مصرف مکمل&ZWNJ;های حاوی اسید فولیک می&ZWNJ;تواند خطر پرفشاری خون بارداری و پره&ZWNJ;اکلامپسی را کاهش دهد.

اسید فولیک یکی از اعضای خانواده ویتامین B است و مصرف آن به میزان کافی طی دوران بارداری می تواند به پیشگیری از ناهنجاری های هنگام تولد کمک کند. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا مصرف ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک در روز برای زنانی که قصد دارند باردار شوند را توصیه کرده است.

کوآنزیم Q1۰

کوآنزیم Q10 یک ماده طبیعی است که در بدن تولید می‌شود و نقش مهمی در شیمی سلولی ایفا می‌کند. این ماده به سلول‌ها در تولید انرژی کمک می‌کند.

برخی دانشمندان بر این باورند که مکمل کوآنزیم Q10 می‌تواند فشار خون را با عمل به عنوان یک آنتی‌اکسیدان و پیشگیری از تشکیل رسوبات چربی در سرخرگ‌ها کاهش دهد.

با این وجود، پژوهش‌ها در این زمینه اندک و نتایج آنها یکدست نیستند، از این رو، به پژوهش‌های بیشتر برای بررسی فواید کوآنزیم Q10 با هدف کاهش فشار خون و خطر بیماری قلبی نیاز است.

مکمل‌های دیگر

برخی مکمل‌های دیگر نیز ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کاکائو

- سیر

- بذر کتان

- چای سبز یا سیاه

- پروبیوتیک‌ها

- چای ترش (Hibiscus Sabdariffa)

- روغن ماهی یا موارد دیگر حاوی اسیدهای چرب امگا-۳

با این وجود، شواهد درباره تاثیر این مکمل‌ها بر فشار خون محدود هستند و ممکن است فشار خون را به میزان کم کاهش داده یا تاثیری در این زمینه نداشته باشند.

از چه چیزی پرهیز کنیم؟

مردم باید نسبت به ادعاهایی که درباره توانایی یک مکمل برای کاهش فشار خون مطرح می‌شود، محتاط باشند. به این نکته توجه داشته باشید که کیفیت و محتوای مکمل‌ها می‌تواند متفاوت باشد.

پیش از آغاز مصرف هر نوع مکمل غذایی ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. برخی مکمل‌ها می‌توانند با عوارض جانبی همراه بوده و ممکن است با داروهای مصرفی شما از جمله آنهایی که برای فشار خون مصرف می‌کنید، تداخل ایجاد کنند.

پزشک می‌تواند میزان دوز مصرفی، فواید و عوارض جانبی بالقوه یک مکمل را بیان کرده و برندهای معتبر را معرفی کند.

فردی مبتلا به پرفشاری خون بهتر است از موادی که موجب افزایش فشار خون می‌شوند از جمله موارد زیر پرهیز کند:

- الکل

- کافئین

- داروهای ضد بارداری خوراکی

- داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن

- کورتیکواستروئیدهای سیستمیک

- داروهای ضد افسردگی

- برخی داروهای ضد روانپریشی

جایگزین&zwnj;ها

در بیشتر موارد، فشار خون بالا قابل پیشگیری و کنترل است. افراد می&zwnj;توانند اغلب به روش&zwnj;های زیر فشار خون خود را مدیریت کنند:

- مصرف سدیم کمتر

- مصرف چربی کمتر، به ویژه چربی اشباع

- مصرف یک رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات

- فعالیت بدنی به میزان کافی

- پرهیز از سیگار

- درمان آپنه خواب، در صورت ابتلا

اگر این تغییرات کافی نباشند، پزشک ممکن است مصرف دارو را برای کمک به کاهش فشار خون تجویز کند.