

ثمرة موز واحدة لمريض الضغط باليوم؟؟؟ لماذا؟



الثلاثاء 22 أبريل 2025 08:00 م

يُعد ارتفاع ضغط الدم من تلك المشاكل الصحية الخفية التي تُسبب أضرارًا طويلة الأمد إذا تم تجاهلها، ويوصي الأطباء الآن بشدة مرضى ارتفاع ضغط الدم بتناول موزة واحدة على الأقل يوميًا، وقد وجدت دراسة جديدة نُشرت في المجلة الأمريكية لعلم وظائف الأعضاء، أن تناول كميات كبيرة من البوتاسيوم أدى إلى انخفاض كبير في ضغط الدم، حتى عند اقتطاعها بتناول كميات كبيرة من الصوديوم، ويعتبر الموز أحد المصادر الغنية بالبوتاسيوم، وفقًا لتقرير موقع "تايمز أوف انديا".

فيما يلي 5 أسباب مدعومة علميًا توضح لماذا يعتبر الموز صديقًا لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

الموز مصدر غني بالبوتاسيوم

في الواقع، تحتوي موزة متوسطة الحجم على حوالي 400-450 ملج من البوتاسيوم، أي ما يعادل 10% تقريبًا من احتياجاتك اليومية. ويساعد البوتاسيوم على موازنة الآثار السلبية للصوديوم (الملح) في الجسم، حيث يستهلك معظمنا كميات ملح أكثر بكثير مما ينبغي، وذلك بفضل الأطعمة المصنعة والوجبات الخفيفة، ويجبر الصوديوم الجسم على الاحتفاظ بالماء، مما يزيد من حجم الدم، وهذا ما يرفع ضغط الدم

من ناحية أخرى، يساعد البوتاسيوم كليتيك على التخلص من الصوديوم الزائد عبر البول، لذلك كلما زادت مستويات البوتاسيوم قل الصوديوم وانخفض ضغط الدم

يمكنك تناول الموز مع كوب من الماء وحفنة من المكسرات، وهذا يشكل وجبة خفيفة متوازنة تمامًا في منتصف النهار ومناسبة لمرضى ضغط الدم

غني بالألياف القابلة للذوبان والتي تعتبر مفيدة للقلب

لا يقتصر الموز على البوتاسيوم فحسب، بل يُعد أيضًا مصدرًا رائعًا للألياف القابلة للذوبان، والتي تلعب دورًا حيويًا في تنظيم مستويات ضغط الدم، حيث تساعد الألياف القابلة للذوبان في الموز على خفض كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة "الكوليسترول الضار"، وانخفاض الكوليسترول يعني تراكمًا أقل للبلات في الشرايين، كما أن نوع الألياف الموجودة في الموز يُبطئ عملية الهضم قليلًا، مما يساعد على الحفاظ على مستويات ثابتة من السكر في الدم والأنسولين، وهو أمر مهم لأن مرض السكر وارتفاع ضغط الدم غالبًا ما يترافقان مع بعضهما البعض

الموز مصدر طبيعي للمغنيسيوم

يحتوي الموز على كمية مناسبة من المغنيسيوم، وهو معدن معروف بمساعدته على استرخاء الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم، حيث يعمل المغنيسيوم على تقليل الالتهابات في جدران الأوعية الدموية، والمساعدة في تنظيم ضربات القلب ووظائف الأعصاب، حيث يعاني الكثير من مرضى ارتفاع ضغط الدم من نقص المغنيسيوم دون علمهم، خاصةً إذا كانوا يعانون من التوتر أو لا يتبعون نظامًا غذائيًا متكاملًا

وتناول موزة واحدة يوميًا لن توفر لك الجرعة الكاملة من المغنيسيوم، لكنها بداية رائعة خاصةً عند تناولها مع الخضراوات الورقية والبذور والحبوب الكاملة، كما يساعدك المغنيسيوم على النوم بشكل أفضل والتحكم في التوتر، وهما عاملان يؤثران بشكل مباشر على ضغط الدم

يساعد على تقليل احتباس الماء والانتفاخ

إذا شعرت بثقل أو انتفاخ خاصةً حول ساقيك وكاحليك، فقد يكون ذلك بسبب احتباس الماء، وهو أمر شائع لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، حيث يساعد الموز على تقليل الانتفاخ واحتباس السوائل بطريقتين، فالبوتاسيوم يُخرج الصوديوم الزائد، كما أن محتواه الطبيعي من السكر يُعطي تأثيرًا مُدرًا للبول خفيفًا، مما يُشجع كليتيك على التخلص من الماء الزائد، هذا مُفيد بشكل خاص للأشخاص الذين يتناولون أدوية ضغط الدم، مثل مُدرات البول، والتي قد تُؤدي إلى استنزاف البوتاسيوم مع مرور الوقت، حيث يعوض تناول الموز ما فقده الجسم بشكل طبيعي، دون الحاجة إلى مُكملات غذائية

الموز غني بالألياف ومنخفض السكر

يحتوي الموز على سكر طبيعي، ولكنه غني بالألياف والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة، مما يعني أن جسمك يهضمه ببطء أكثر من السكر المُصنع هذا إذا لم ينصحك طبيبك بتجنبيه لأسباب محددة، فإن تناول موزة واحدة يوميًا آمن ومفيد، حتى لمن يراقبون استهلاكهم للسكر، اختر الموز الأخضر قليلًا أو الناضج حديثًا إذا كنت ترغب في تأثير أقل على نسبة السكر في الدم، فهو يحتوي على نشا مقاوم أكثر وسكر أقل من الموز الناضج جدًا