

الخضراوات الورقية تؤدي إلى "عكس" ارتفاع ضغط الدم



الخميس 12 فبراير 2026 05:00 م

كشف البروفيسور تيم سيكتور، عالم الأوبئة في كينجز كوليدج لندن عن طرق "طبيعية" للمساعدة في خفض ضغط الدم المرتفع. وقال إن هذا المرض "القاتل الصامت" يصيب بالفعل ملايين الأشخاص حول العالم، وإن الأعداد تتزايد بسرعة. لكنه أشار إلى كيفية خفض ضغط الدم بشكل طبيعي من خلال النظام الغذائي ونمط الحياة، دون الاعتماد كلياً على الأدوية. وأضاف: "إذا أردت خفض ضغط الدم المرتفع، أريد زيادة تناولك للبوتاسيوم. وكما هو الحال دائماً في مجال التغذية، فقد ركزنا بشكل مفرط على عنصر واحد - الملح". وأظهرت الدراسات أنه بالإضافة إلى أهمية الملح، فإن عناصر مثل البوتاسيوم أكثر أهمية. ويمكن الحصول على البوتاسيوم عادةً عن طريق تناول بعض الموز، لكن معظم الخضراوات الورقية الخضراء تحتوي أيضاً على نسبة عالية من البوتاسيوم. وفقاً للطبيب البارز، "يحصل الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالنباتات بشكل طبيعي على الكثير من البوتاسيوم. وكلما زاد تناولك لهذا النظام، ستتمكن من تحسين ضغط الدم لديك بشكل طبيعي، حتى قبل اللجوء إلى أدوية ضغط الدم".

ما هي الخضراوات الورقية الخضراء التي تحتوي على أعلى نسبة من البوتاسيوم؟

يُعدّ كلٌّ من أوراق الشمندر والسلق السويسري من بين الخضراوات الورقية الخضراء الغنية بالبوتاسيوم، إذ يُوفّر كل كوب مطبوخ منها ما بين 900 و1300 ملج من البوتاسيوم.

ما هي المشاكل التي قد يسببها ارتفاع ضغط الدم؟

بحسب موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، فإن ارتفاع ضغط الدم قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة مثل الأزمات القلبية أو السكتات الدماغية. فعندما يكون ضغط الدم مرتفعاً جداً، فإنه يُشكّل ضغطاً إضافياً على الأوعية الدموية والقلب وأعضاء أخرى، مثل الدماغ والكليتين والعينين.

غير أن البعض قد لا يدرك إصابته بارتفاع ضغط الدم، إذ نادراً ما تظهر عليه أعراض تتجاوز ما يمكن تجاهله بسهولة، كالصداع وتشوش الرؤية. لكن عدم الحفاظ على ضغط الدم ضمن المعدل الطبيعي قد يزيد من خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة، كقصور القلب، وأمراض الكلى، والخرف الوعائي.

كيف تساعد على خفض ضغط الدم؟

إلى جانب تناول الأدوية الموصوفة لضبط ضغط الدم، يمكن لبعض التغييرات الصحية في نمط الحياة أن تساعد في خفض ضغط الدم بطريقة طبيعية.

ويشمل ذلك اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، وممارسة الرياضة لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً، قد يقلل من المخاطر.

وتشمل الفواكه الغنية بالبوتاسيوم الفواكه المجففة (المشمش، الزبيب، الخوخ المجفف)، والأفوكادو، والموز، وماء جوز الهند، والجوافة، والكيوي، والبطيخ (الشمام، البطيخ الأصفر). وتحتوي جميع الفواكه على البوتاسيوم، مما يتيح خيارات مختلفة من الفواكه المفضلة للحصول على فوائد إضافية

ويوصي موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية ببريطانيا بتجنب "الإفراط في تناول الملح"، بما في ذلك الأطعمة المالحة أو إضافة المزيد من الملح إلى الوجبات كما ينبغي الحد من المشروبات الغنية بالكافيين، مثل القهوة والشاي والكولا