

بينها الرمان... أطعمة غنية بالبوتاسيوم تتحكم في ضغط الدم



يُعد البوتاسيوم معدنًا أساسيًا لصحة الجسم، حيث يؤدي دورًا مهمًا في تنظيم ضغط الدم.

ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، فإن: "زيادة استهلاك الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم يمكن أن تساعد على خفض ضغط الدم لدى البالغين".

وبحسب موقع "تايمز أوف إنديا"، إليك 5 أطعمة غنية بالبوتاسيوم للمساعدة على التحكم في ضغط الدم:

الخضراوات الورقية الخضراء

مثل السبانخ والبروكلي، تحتوي على نسب عالية من البوتاسيوم، وتساعد على تنظيم ضغط الدم.

الموز

مصدر غني وشهير بالبوتاسيوم، يساعد على تنظيم ضغط الدم، وتحسين وظائف الجسم المختلفة.

البطاطا الحلوة

تحتوي على 337 ملغ من البوتاسيوم لكل 100 غرام، مما يساعد على تحسين وظائف الكلى، وتنظيم ضغط الدم.

ماء جوز الهند

غني بالبوتاسيوم والإلكتروليتات الطبيعية، ويعد بديلاً صحياً للمشروبات الغازية، ويساهم في تحسين صحة القلب.

الرمان

يحتوي على كميات عالية من البوتاسيوم، بالإضافة إلى فيتامينات C وK، ما يعزز صحة القلب، ويساهم في التحكم بضغط الدم.

السّمك

غني بأحماض "أوميغا 3" الدهنية التي تقلل من خطر مشاكل القلب، وتساعد بضغط ضغط الدم، وتعزيز الذاكرة.