منها اللوز... إليك أربعة أنواع للمكسرات تقلل من أعراض "القاتل الصامت"!

يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم، المعروف بـ"القاتل الصامت"، إلى مشاكل صحية خطيرة إذا لم تتم معالجته، فبالإضافة إلى الأدوية وتغيير نمط الحياة، يمكن لدمج المكسرات في النظام الغذائي أن يساعد على إدارة ضغط الدم.

وبحسب صحيفة "تايمز أوف إنديا"، هناك "4" أنواع من المكسرات تساعد على التقليل من أعراض ارتفاع ضغط الدم، وهي:

اللوز

ليس مجرد وجبة خفيفة لذيذة؛ فهو غني بالمغنيسيوم الذي يساعد على استرخاء الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى خفض ضغط الدم.

وتشير الدراسات إلى أن "تناول اللوز يمكن أن يساعد على خفض مستويات ضغط الدم لدى الأشخاص الذين

يعانون ارتفاع نسبة الكوليسترول".

عين الجمل (الجوز)

يحتوي على نسبة عالية من أحماض "أوميغا 3" الدهنية، التي ترتبط بصحة القلب.

وتشير الأبحاث إلى أن "الاستهلاك المنتظم لعين الجمل يمكن أن يخفض ضغط الدم، ويحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية بشكل عام".

الفستق

فعال في خفض ضغط الدم الانقباضي بفضل محتواه الغني بالبوتاسيوم والدهون الصحية.

وتساعد الدهون الأحادية "غير المشبعة" في الفستق على تقليل نسبة الكوليسترول السيئ والالتهابات.

الكاجو

يحتوي على نسبة عالية من المغنيسيوم والدهون الصحية، مما يساهم في خفض ضغط الدم الانقباضي وتحسين صحة القلب.

ويعتبر الكاجو أيضًا مصدراً جيداً للألياف، ما يعزز صحة القلب بشكل عام.