

6 วิตามิน-แร่ธาตุ ที่ช่วยจัดการกับโรค "ความดันโลหิตสูง"



อาหารเพื่อสุขภาพให้คุณประโยชน์มากมาย สำหรับการจัดการกับความดันโลหิต นอกจากนี้ การดูดซึม วิตามินและแร่ธาตุ บางชนิด ก็สามารถส่งผลดีต่อความดันโลหิตตามธรรมชาติได้ คุณทราบหรือไม่ว่าเป็นแร่ธาตุและวิตามินประเภทใดบ้าง เช่น

โพแทสเซียม

โพแทสเซียมเป็นแร่ธาตุสำคัญ ระดับปกติของโพแทสเซียมส่งผลต่อการทำงานของกล้ามเนื้อที่เป็นปกติ อย่างเช่นการคลายลายเนื้อเยื่อเส้นเลือด สิ่งนี้ช่วยลดความดันเลือด และป้องกันการเกิดตะคริวได้ โพแทสเซียมช่วยเอื้อต่อความดันเลือดตามธรรมชาติ โดยการลดผลกระทบของโซเดียม ระดับโพแทสเซียมที่เพียงพอ ยังช่วยป้องกันการเต้นของหัวใจที่ผิดปกติได้ โดยรักษาการนำไฟฟ้าของสัญญาณไฟฟ้าในหัวใจและระบบประสาทส่วนกลางให้เป็นปกติ แนะนำว่าร่างกายของคุณ ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ควรได้รับโพแทสเซียมในปริมาณ 4,700 มิลลิกรัมต่อวัน โพแทสเซียมสามารถพบได้ในมันฝรั่ง ลูกพรุน แอปเปิ้ล กล้วย เห็ด ถั่ว ส้ม ปลาทูน่า ผักโขม มะเขือเทศ ลูกเกด เกรฟฟุต นมพร่องมันเนย และโยเกิร์ต



แมกนีเซียม

แมกนีเซียมสามารถช่วยควบคุมความดันเลือดของคุณได้ แมกนีเซียมช่วยให้หลอดเลือดคลายตัว เป็นการลดความดันเลือด แมกนีเซียมในระดับสูงสามารถลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองได้ อย่างไรก็ตาม ร่างกายจะแมกนีเซียมไปได้เมื่อคุณถ่ายปัสสาวะ อาหารจำพวกผักใบเขียวเข้ม ธัญพืช และพืชตระกูลถั่ว อุดมไปด้วยแมกนีเซียม ปริมาณแมกนีเซียมที่แนะนำคือ 420 มิลลิกรัมต่อวันสำหรับผู้ชายอายุ 50 ปีหรือมากกว่า และ 320 มิลลิกรัมต่อวันสำหรับผู้หญิงอายุ 50 ปีหรือมากกว่า อย่างไรก็ตาม แมกนีเซียมในปริมาณมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการท้องร่วงได้



แคลเซียม

แคลเซียม สามารถช่วยให้ผนังหลอดเลือดเกร็งและคลายในเวลาที่ต้องการ สิ่งนี้ช่วยควบคุมความดันเลือดได้ แคลเซียมสามารถพบได้ในผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นม เนยแข็ง ในผักใบเขียวเข้ม เช่น คื่นช่าย ผักโขม และในปลา เช่น ปลาแซลมอน ปลาชาร์ดิน ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำอยู่ระหว่าง 1,000 และ 1,200 มิลลิกรัมต่อวันสำหรับผู้ชายอายุ 51 ปีหรือมากกว่า และ 1,200 มิลลิกรัมต่อวันสำหรับผู้หญิงอายุ 51 ปีหรือมากกว่า



วิตามินอี

วิตามินอีเป็นวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน วิตามินอีสามารถพบได้ในอาหารหลายชนิด ได้แก่ ธัญพืช เนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ สัตว์ปีก ผัก น้ำมันพืช และอาหารเสริม วิตามินอีสามารถคงอยู่ในร่างกายได้ จึงไม่ค่อยพบภาวะขาดวิตามินอี วิตามินอีสามารถใช้เพื่อรักษาความดันโลหิตสูง วิตามินอีส่งผลต่อการผลิตไนตริกออกไซด์ ซึ่งช่วยให้หลอดเลือดคลายตัว สิ่งนี้ช่วยลดความดันโลหิต ทั้งความดันในขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัว นอกจากนี้ วิตามินอียังสามารถป้องกันภาวะหัวใจวาย อาการเจ็บหน้าอก โรควัลไซเมอร์ ความผิดปกติเกี่ยวกับเลือด ปัญหาเกี่ยวกับไต ปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง และโรคพาร์กินสัน



วิตามินซี

วิตามินซีเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถผลิตวิตามินซีได้เอง แต่คุณสามารถรับวิตามินซีได้จากอาหารต่างๆ เช่น ผักและผลไม้สด และอาหารเสริม อย่างไรก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า คุณควรรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินซี แทนการรับประทานอาหารเสริม เชื่อกันว่าวิตามินซีสามารถรักษาหรือป้องกันอาการติดเชื้อ โรคซึมเศร้า ปัญหาเกี่ยวกับการคิด โรควัลไซเมอร์ อาการอ่อนเพลีย โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ภาวะคลอเรสเตอรอลสูง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งความดันเลือดสูง วิตามินซีช่วยลดภาวะความเครียดจากการเกิดอนุมูลอิสระ และช่วยกระตุ้นผลของการผลิตไนตริกออกไซด์ ซึ่งช่วยลดความดันเลือดลงได้



วิตามินดี

วิตามินดีเป็นวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน พบได้ในปลาที่มีไขมัน เช่น ปลาทู ปลาทูน่า ในผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นม เนยแข็ง ในน้ำผลไม้และธัญพืชที่มีฉลากติดไว้ว่า 'เสริมวิตามินดี' อย่างไรก็ตาม คุณสมารถได้รับวิตามินดีโดยส่วนมากได้จากการรับแสงแดด วิตามินดีมีประโยชน์ต่อหลอดเลือดและอาการโรคของหัวใจ เช่น ความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง โรคอ้วน เบาหวาน ภาวะไตล้มเหลว กล้ามเนื้ออ่อนแรง และโรคเกี่ยวกับฟันและเหงือก สิ่งที่คุณรับประทานสามารถส่งผลต่อสุขภาพของคุณได้เสมอ เพื่อให้มีความดันโลหิตที่เหมาะสม อาหารที่มีประโยชน์มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง นอกจากนี้ แร่ธาตุจำเพาะและวิตามินที่กล่าวถึงข้างต้น ควรรวมอยู่ในมื้ออาหารของคุณด้วย

