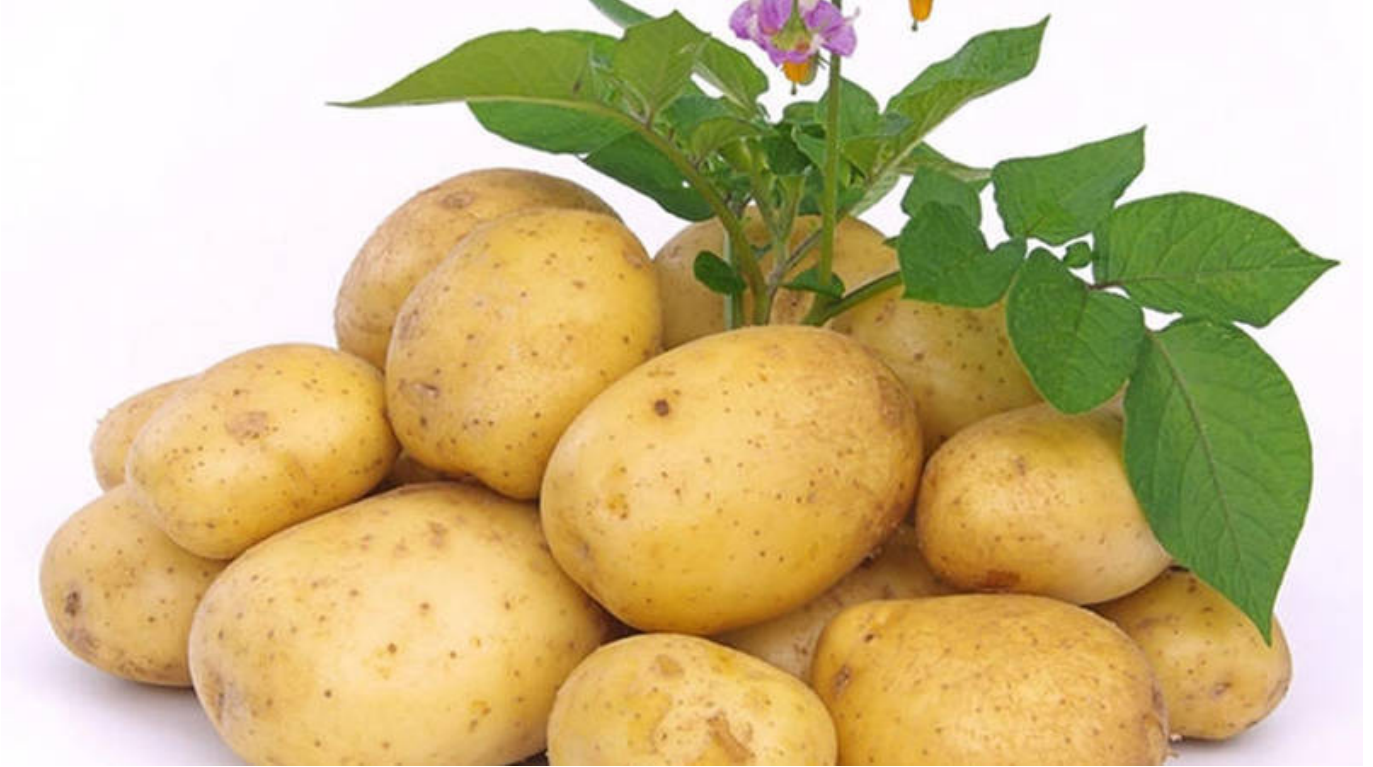


البطاطا المسلوقة بدون ملح تحد من ارتفاع الضغط



اكتشف علماء أمريكيون أن الاستهلاك المنتظم للبطاطا المسلوقة، يسهم بشكل كبير في مكافحة ارتفاع ضغط الدم. وأثبت الباحثون التأثير المفيد للبطاطا على نظام القلب والأوعية الدموية من خلال وجود البوتاسيوم فيها؛ إذ يمنع هذا المعدن النادر احتباس الصوديوم في الجسم، والذي يلعب دوراً مهماً في التحكم في ضغط الدم. وفي الوقت نفسه، يلاحظ الخبراء أنه من المهم ترك الطبق غير مملح. وأوضحت خبيرة التغذية سفيتلانا إيساكوفا، أنه على الرغم من أن التغذية تلعب دوراً مهماً في صحة الإنسان، فلا ينبغي لأحد أن ينسى الأدوية الخاصة. وقالت: «ما زلت أحرص من الاعتماد فقط على البطاطا لمكافحة ارتفاع ضغط الدم. الأدوية تقلل من ضغط الدم، ولكن إدخال البطاطا المسلوقة في النظام الغذائي يساعد على التحكم في ضغط الدم، ويمنع ارتفاعه لدى الأشخاص الذين «يميلون إلى ارتفاع ضغط الدم».

