

血圧を安定させ、心臓病・脳卒中を予防

なぜ血圧が高いといけないのか？ 血圧とは、血液が血管を押しやる力である。

つまり、高血圧になると、血管の壁が常に押しつぶされた状態になる。すると、血管が傷つき、その傷に中性脂肪やコレステロールなどが溜まることによって動脈硬化が起こる。

これが、心筋梗塞、狭心症、脳出血、脳梗塞を引き起こす原因になる。

血圧を安定させて、心臓病、脳卒中を予防する生活法が肝要である。

1 塩分を体の外に出すコツ

塩をたくさん摂ると水を飲む。すると血液が増えて血圧が上昇する。

1日に摂っても良い食塩の量は、 *男性は10g未満

*女性は8g未満

*血圧が高い人は6g未満

しかし日本人の平均摂取量は10.2gと多い。

メタボリック症候群の原因の1つ、血圧を安定させて心臓病・脳卒中を予防する。

塩分を排出するには、カリウムを多く含む食品を摂る。

ただし、カリウムは吸収が良くないので、吸収を高める工夫が必要である。

塩分を排出してくれるカリウムの吸収を高めるには、クエン酸(レモン、酢などに含まれている)と一緒に摂ると良い。

クエン酸は、吸収されにくいカリウムとくっついて水に溶けやすくなり、吸収が良くなる。(キレート作用)

カリウムを多く含む食材

アボカド、バナナ、ホウレン草、ひじき、サツマイモ、ジャガイモ

* サツマイモ、アボカドなどカリウムを多く含む食品をレモン、酢などのクエン酸と一緒に摂る。

* ジャガイモ、サツマイモならそれぞれ1日に1個、これを3食に分けて摂っても良い。

2 血管を拓げる一酸化窒素を増やすコツ

血管の内側に内皮細胞があるが、ここから一酸化窒素が出て血管を拓げる働きがある。

一酸化窒素は年齢とともに少なくなっていくので、補ってやる必要がある。

メタボリック症候群の原因の 1 つである血圧を安定させて、心臓病・脳卒中を予防する。

一酸化窒素を増やすには、ぶどうジュースを飲むと良い。

- * 果汁 100%で紫色のぶどうジュースを、1日 400ml 飲む。
濃縮還元でも良い。
- * 1週間頑張ったあとは、ぶどうジュースを1日コップ1杯 200ml 飲む。
- * 意識的にカリウムを多く含む果物や野菜を、クエン酸と一緒に摂る。
- * 果物は、1日に握りこぶし大が目安。

注意 腎機能が低下している人が、カリウムを多く含む果物や野菜を摂り過ぎると心臓に負担がかかって危険である。極力避けること。