

- بدائل ملح الطعام التقليدي مثل اضافة كلوريد البوتاسيوم بنسب تتراوح بين ٢٥ - ٣٠% تؤدي الى تجنب حدوث ارتفاع فى ضغط الدم بنسبة ٤٠% لمدة سنتين لاحقتين للاشخاص اللذين لا يعانون من ارتفاع الضغط فى الوقت الراهن وتراوحت نسبة انخفاض الضغط لدى هؤلاء الاشخاص ب ٢/٧ مم زئبق بمقارنتهم بالاسلوب الدارج لاستعمال ملح الطعام التقليدى.
- تناول العرق سوس بصفة منتظمة و بكمية تتراوح ما بين ٣ - ٣٥ جم يؤدى الى ارتفاع ضغط الدم . هذا ما اثبتته احدى الدراسات الحديثة بالسويد ، وقد اظهرت هذه الدراسة ان ارتفاع ضغط الدم يعود الى معدله الطبيعى بعد التوقف عن تناول العرق سوس ب ١٠ ايام.
- تناول المشروبات المحلاه بالسكر واشباه السكر كالعصائر والمياه الغازية المعلبة يزيد من معدل حدوث الرفرة الاذينية ب ٢٠% ولا يتأثر هذا المعدل باختلاف العمر، الجنس، العرق، السمنة، ضغط الدم، السكرى، نسبة الدهون بالدم او تناول اى عقاقير لهذه الامراض المزمنة. فقد تم متابعة اكثر من ٩٠٠٠ شخص لمدة ١٠ سنوات ووجد ان اعلى معدل لحدوث الرفرة الاذينية كان لدى الاشخاص اللذين يتناولون المشروبات المحلاه بصفة منتظمة.
- الاعشاب الطبيعية مثل الجنزبيل ، القرفة، والكمون تؤدي الى خفض معدلات السكر بالدم. تمت دراسة اكثر من ٣٠٠٠ شخص مريض بالسكرى و متابعة نسبة الجلوكوز بالدم من خلال تحليل السكر التراكمى والسكر الصائم ، اظهرت الدراسة تحسناً ملحوظاً بمعدل السكر التراكمى لدى الاشخاص اللذين يتناولون الجنزبيل والقرفة والكمون بصفة منتظمة.

تاريخ الاصدار: ابريل ٢٠٢٤