

주요 웰빙 먹거리(I)



“고혈압 치료에 도움을 주는 먹거리 :
알로에, 프로폴리스, 영지버섯, 표고버섯, 감자”

고혈압 치료제는 혈압을 떨어뜨려서 심각한 합병증을 예방해주지만 드물게 원하지 않는 부작용도 나타날 수 있으므로 복용 중에는 자주 전문가와 상담을 하세요. 약물과 함께 섭취하면 혈압 조절에 도움이 되는 식품들이 있는데 살펴보자.



알로에는 혈관에 작용하여 혈액순환을 개선하며 혈압을 낮추고 뇌혈관 파열로 야기되는 뇌졸중을 예방하는 효과가 있을 것으로 알려져 있다.



프로폴리스에 함유된 플라보노이드 성분(식물의 색소로서 여러 가지 작용이 있다)들도 특유의 항산화작용으로 혈관내벽의 탄력성을 증강하여 혈압강하에 도움을 준다.



버섯류 중에서도 영지버섯과 표고버섯도 꾸준히 복용하면 고혈압에 도움이 되는 것으로 알려졌다.



감자가 혈압조절에 도움이 된다. 그 이유는 한국인은 서양인에 비해 식생활의 습관으로 인해 염분(나트륨)을 많이 섭취하게 되는데 이 과정에서 나트륨(Na)의 섭취가 증가하게 된다. 그러므로 고혈압과 뇌졸중을 억제하기 위해서는 칼륨의 비율을 높이는 것이 좋다고 한다. 감자에는 칼륨이 풍부하게 들어있어 감자를 계속 먹게 되면 전체적인 나트륨과 칼륨의 비율이 적절하게 유지되어 건강에 유리하게 된다는 것이다. 그러나 일부 고혈압치료제는 칼륨의 배설을 억제하여 오히려 칼륨함량이 증가하므로 주의하여야한다. (약사님께 상의하세요)

출 처 : 식품의약품안전청 자료 참고

자료제공 : 대한약사회 학술위원회

자세한 정보를 원하시면 _____ 약국으로
문의(T: _____)하시기 바랍니다