

DICAS PARA SUA VIDA E SAÚDE

ALGUNS ALIMENTOS VASODILATADORES



Alguns Alimentos Vasodilatadores

Vasodilatadores são substâncias capazes de direta ou indiretamente atuar no aumento do calibre de veias e/ou de artérias do nosso corpo.

Podem eventualmente contribuir para melhorar o controle da pressão arterial, auxiliando no tratamento da hipertensão arterial.

No entanto, não são suficientes para tratar a hipertensão arterial, o que depende também de alimentação saudável, redução da carga dietética de sódio, atividade física regular e programada, redução da massa corpórea, sono adequado, redução do estresse e tratamento medicamentoso rigorosamente controlado.

Citamos a seguir alguns exemplos de alimentos que contêm quantidades variadas de substâncias vasodilatadoras:

- Pimentas, em especial vermelha;
- Frutas cítricas;
- Cacau e chocolates escuros, ricos em cacau;
- Gengibre;
- Melancias;
- Alho;
- Romã;
- Alguns chás de ervas;
- Suco de uva tinto;
- Pistaches, amendoim, nozes e outras sementes;
- Espinafre;
- Beterraba;
- Couve;
- Mel natural integral.

Para melhor compreensão dos cuidados com a hipertensão arterial acesse “Recomendações para sua Saúde” no portal da ASF.