

Принципы питания при гипертонии

Уменьшить потребление соли.

Ее основной компонент — натрий — удерживает воду в организме. Из-за этого увеличивается объем циркулирующей крови и — давление. Врачи считают, что потребление соли необходимо снизить с традиционных для современного человека 10-15 г в день до 3-4, которые можно получить из обычных продуктов. То есть солить пищу дополнительно уже не надо.



Откажитесь от крепкого черного и зеленого чая, кофе и, главное

— **алкоголя.** Все эти продукты вызывают спазм кровеносных сосудов и увеличивают нагрузку на сердце.



Бросайте курить. Никотин обладает сосудосуживающим действием, а значит — поднимает давление.



Перейдите на дробное питание.

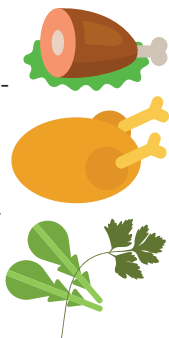
Распределите дневной рацион таким образом, чтобы питаться равномерными порциями 5-6 раз в день. А перед сном лучше съесть небольшой фрукт или выпить стакан нежирного кефира.



Выбирайте нежирное мясо.

Чаще всего гипертония возникает на фоне закупорки сосудов бляшками холестерина, который содержится в жирном мясе и копченостях. Курица, индейка или телятина, приготовленные без масла — лучший выбор для страдающих гипертонией.

Если без соли и жира диетическое мясо кажется безвкусным, вспомните о лимонном соке, зелени петрушки, укропе или базилике, которые безопасно придадут мясу новый вкусовой оттенок.



Ешьте как можно меньше продуктов, содержащих животные жиры: колбас, жира, сливочного

и топленого масла. Старайтесь, чтобы в рационе как минимум треть жира была растительного происхождения. Жарьте без животного жира, а в тушеные блюда добавляйте подсолнечное или оливковое масло.



Ешьте больше овощей. Продукты, богатые клетчаткой, позволяют снизить уровень вредного холестерина в крови, препятствуя его всасыванию. Кроме того, они позволяют надолго сохранить чувство сытости и не переесть.



Ешьте меньше сахара. Легкоусвояемые углеводы, провоцирующие набор лишних килограммов, из рациона лучше исключить. Таким образом снизится риск избыточного веса. Так что пирожные, печенье, торты и конфеты придется предать забвению, заменив их фруктами и сухофруктами, овощами и продуктами из цельного зерна — все то, что организм будет переваривать долго и с удовольствием.



Увеличьте дозу магния и калия.

Это позволит укрепить сердечную мышцу и повысить ее выносливость. Включите в рацион крупы, капусту, курагу, морковь и свеклу. Хорошая новость — эти продукты не полнят.

Не менее богаты этими важными микроэлементами морская капуста, морепродукты и нежирная морская рыба. Правила приготовления блюд из рыбы те же, что и для мяса — минимум соли и жира.



Не голодайте. Посты и строгие диеты с резким ограничением каких-либо групп продуктов при гипертонии противопоказаны.

