

Артериальная гипертензия – заболевание сердечно-сосудистой системы, для которого характерно стойкое повышение артериального давления. Сегодня от этого недуга страдает каждый третий житель планеты. Правильное питание при гипертонии – важнейшая часть лечения, направленного на снижение кровяного давления. Доказано, что соблюдение диеты – это эффективный способ контролировать состояние здоровья и меньше прибегать к лекарственным препаратам.

Питаться при гипертонии можно вкусно, но при этом не вредить своему здоровью. Жесткие низкокалорийные диеты и голодание противопоказаны. При избыточном весе допустимо проводить разгрузочные дни 2 раза в неделю.

Здоровый образ жизни, физическая активность, режим сна и отдыха, позитивное эмоциональное состояние в сочетании с правильным питанием обеспечат хорошее самочувствие и долголетие.

Основные правила питания

- Ограничить суточную дозу соли до 4-5 грамм в сутки;
- Сократить в меню животные жиры (субпродукты, колбасные изделия, свиное сало, плавленые сыры, жирные сорта мяса);
- Исключить из рациона алкоголь и кофеин содержащие напитки;
- Заменить простые углеводы (сахар, кондитерские изделия, варенье) на сложные (овощи, фрукты, ягоды, цельнозерновой хлеб, крупы);
- Использовать щадящие методы приготовления пищи – тушение, запекание, отваривание;
- Соблюдать дробный режим питания (5-6 раз в день) и питьевой режим.



Продукты, понижающие давление

- Курага, изюм, чернослив, бананы, абрикосы, шиповник, арбуз, дыня, авокадо, печеный картофель богаты калием;
- Овсяная, гречневая, ячневая, пшённая крупы; грецкие орехи, фундук, миндаль, петрушка, укроп содержат магний;
- Отруби, ржаной и пшеничный хлеб грубого помола, пивные и пекарские дрожжи - источники витаминов группы В;
- Кисломолочные продукты пониженной жирности богаты кальцием;
- Бобовые культуры (соя, чечевица, фасоль) занимают первое место по содержанию легкоусвояемого белка;
- Плоды шиповника, калина, квашеная капуста, чёрная смородина, яблоки, зелёный лук, сельдерей, кинза, крыжовник, апельсины, сладкий красный перец – кладёшь витамина С.
- Нерафинированные растительные масла - источник омега-3 жиров.

Примерное меню на день

Завтрак

Мясо отварное– 50г.

Винегрет на растительном масле - 200г.

Чай с молоком — 200г.

Второй завтрак

Салат из свежей капусты и яблок (на растительном масле) – 150г.

Обед

Щи вегетарианские со сметаной — 250г.

Бефстроганов из отварного мяса (50 г) с картофелем отварным (100г).

Сок апельсиновый - 200 мл.

Полдник

Отвар шиповника — 200г.

Свежие фрукты или ягоды — 150г.

Ужин

Рыба запечённая — 85г.

Плов с фруктами — 200г.

Чай с молоком — 200г.

На ночь

Кефир– 200 мл.

На день: хлеб белый и ржаной 100г.

Сахар — 30г. Масло сливочное — 10г.

Масло растительное — 20г.

Как снизить потребление соли

- Добавляйте соль в уже готовое блюдо, а не вовремя приготовления;
- Уберите солонку и покупные соусы с обеденного стола;
- Откажитесь от консервов, полуфабрикатов и фастфуда;
- Замените соль пряными травами и специями;
- Добавляйте к блюду лимон, имбирь, чеснок, лук;
- Используйте больше овощей для улучшения вкуса еды.



Здоровое питание при артериальной гипертензии – отличный шанс продлить полноценную активную жизнь. Воспользуйтесь этой удивительной возможностью!

ГОАУСОН
«Полярнозоринский
комплексный центр
социального обслуживания
населения»

Питание при артериальной гипертензии



**Отделение социального
обслуживания на дому**