



Здоровое питание для пациентов с артериальной гипертензией

Избегайте употребления продуктов с высоким содержанием соли и ограничьте прием поваренной соли в целом

Если количество соли в крови повышено, почки задерживают в организме больше воды. Задержка воды в организме приводит к увеличению объема циркулирующей крови. В результате происходит повышение артериального давления. При постоянной задержке воды в организме может развиваться артериальная гипертензия.

Употребление, каких пищевых продуктов следует избегать?

- консервированные продукты;
- соленое печенье;
- маринованное, соленое и копченое мясо, рыба и др.

Как можно уменьшить потребление соли?

- избегайте употребления вкусовых добавок;
- не досаливайте пищу;
- в процессе приготовления пищи используйте свежую зелень и пряности;
- обходитесь без соли, приправ, содержащих соль, или смесей специй;
- обращайте внимание на содержание соли в минеральной воде.



Рекомендации по приготовлению пищи с низким содержанием соли:



- варите картофель в кожуре без добавления соли;
- если Вы готовите спагетти, рис или картофель, добавляйте небольшое количество соли к воде;
- мясо следует солить только после поджаривания или в процессе поджаривания;
- приготовление на пару, в фольге и на жаровне помогает сохранить естественный вкус пищи

Употребляйте в пищу продукты, богатые калием и клетчаткой

Диета, богатая калием и клетчаткой, обеспечивает умеренное снижение артериального давления. Калий способствует увеличению экскреции воды, что, в свою очередь, приводит к расслаблению кровеносных сосудов и снижению артериального давления.

К продуктам питания, богатым калием, относятся:



- продукты из непросеянной муки;
- картофель;
- овощи: шпинат, спаржевая капуста, салат-рапунцель;
- шампиньоны;
- орехи, сухофрукты, бананы;
- рыба и др.



При вымачивании или более продолжительном приготовлении овощей в воде, калий переходит в жидкость. Если эту жидкость не использовать, а сливать, калий теряется безвозвратно.

Употребление в пищу продуктов, богатых клетчаткой, обыкновенно требует более продолжительного и тщательного пережевывания. Клетчатка обеспечивает эффект наполнения желудка, способствует более постепенному росту уровня сахара в крови, а также регулирует процесс пищеварения. Диета, богатая клетчаткой, предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний (например, атеросклероз, артериальная гипертензия).

К продуктам питания, богатым клетчаткой, относятся:

- зерновые злаки (овес, пшеница);
- овощи (брюссельская капуста, морковь, фенхель, цветная капуста и т.д.);
- бобовые (чечевица, горох, фасоль);
- фрукты (яблоки, апельсины, бананы, киви и т.д.);
- орехи (лесной орех и арахис, фисташка и т.д.) и др.



Питайтесь правильно и будьте здоровы!