

Артериальная гипертензия (АГ)— периодическое или стойкое повышение артериального давления. Это заболевание опасно для жизни человека различными осложнениями, как вследствие подъема артериального давления, так и из-за поражения кровеносных сосудов, несущих кровь от сердца ко всем органам и тканям организма человека. Диета является важной составной частью лечения многих заболеваний. Это относится и к лечению артериальной гипертензии. Среди факторов, повышающих риск развития АГ, может быть атеросклероз, сахарный диабет, ожирение. Характер питания накладывает на эти заболевания свой отпечаток.

При артериальной гипертонии диета направлена на:

- Нормализацию массы тела
- Снижение уровня липидов
- Коррекцию водно-солевого обмена и электролитных нарушений
- Улучшение функционального состояния почек
- Укрепление стенок сосудов
- Улучшение деятельности сердечной мышцы
- Профилактику нарушений углеводного обмена



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 приводит к увеличению объема циркулирующей крови. В результате происходит повышение артериального давления. При постоянной задержке воды в организме может развиваться АГ

Следует избегать готовых к употреблению и консервированных продуктов; соленого печенья; солений и маринадов; соленого и копченого мяса или рыбы.

*

Обращайте внимание на содержание соли в минеральной воде.

Употребляйте в пищу продукты с низким содержанием жира.

Употребляйте в пищу продукты, богатые калием и клетчаткой— такая диета обеспечивает умеренное снижение артериального давления.

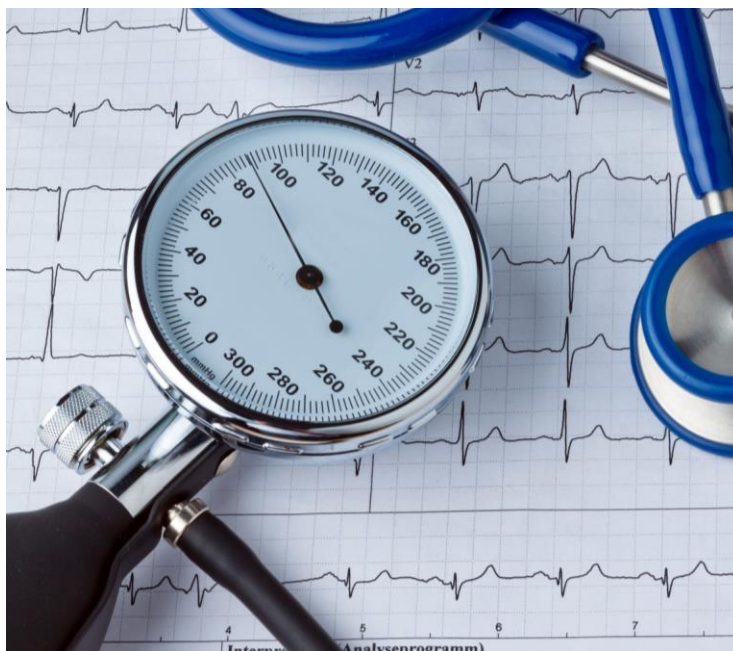
Калий способствует выведению воды из организма, что, в свою очередь, приводит к расслаблению кровеносных сосудов и снижению артериального давления.

Убедитесь в том, что количество калорий, поступающих с пищей, соответствует энергетическим потребностям вашего организма.

Важно избегать употребления в пищу продуктов с низким содержанием полезных веществ, но богатых калориями, поскольку они способствуют развитию ожирения. К таким продуктам можно отнести алкоголь, сладкие напитки и сладкую пищу.

Необходимо помнить, что для поддержания нормальной массы тела огромное значение имеет физическая активность.

ПИТАНИЕ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ



Категория продуктов	Рекомендуемые продукты*	Продукты ограниченного употребления**	Продукты, которые употреблять нежелательно***
Злаки	Хлеб грубого помола, овсяная каша, хлопья различных злаков, макаронные изделия из цельных зерен и коричневый (необработанный) рис, подсушенный хлеб	Макаронные изделия из белой муки и белый (шлифованный) рис	Круассан, булочки бриошь
Молочные продукты	Обезжиренные: молоко, йогурт, творог	Частично обезжиренное молоко, обезжиренные и нежирные сорта сыра, нежирный йогурт. Два яйца в неделю	Цельное молоко, гущенное молоко, сливки, искусственное молоко, жирные сыры, жирный йогурт
Супы	Овощные, консоме	Все остальные	Супы с большим содержанием жира, крем-супы
Рыба	Вареная, копченая, жареная рыба без кожи	Жареная рыба на растительном масле	Икра, жареная рыба на животном масле или жире
Морепродукты	Устрицы, гребешки	Мидии, омары, креветки различных видов, кальмары	—

Чтобы предотвратить артериальную гипертензию:



Пройдите диспансеризацию – сохраните свое здоровье!