**Специалисты назвали продукты, которые понижают давление**

5 важных продуктов…

Если ваши показатели давления выше, чем хотелось бы, или вы просто ведете здоровый образ жизни, включайте в рацион один или все пять простых и полезных продуктов.

**КАРТОФЕЛЬ**

Картофель в мундире — не очень изысканное блюдо, но на самом деле он богат калием и магнием, которые нормализуют давление. Кроме того, в картофелине среднего размера всего 150-160 ккал. Запекайте или отваривайте неочищенную картошку и ешьте, полив сметаной или натуральным йогуртом.

**ЙОГУРТ**

У тех, кто ежедневно включает в рацион 1 порцию молочных продуктов, на 11% снижается риск развития гипертонии по сравнению с теми, кто лишь время от времени ест йогурт. Начните день с порции каши на молоке, нежирного йогурта с фруктами или приготовьте смузи.

**КАКАО**

Австралийское исследование показало, что продукты, содержащие натуральный порошок какао, могут снижать давление, поскольку флавоноиды улучшают состояние сосудов. В Гарварде изучали свойства горького шоколада и тоже пришли к выводу, что он полезен людям с повышенным давлением. Шоколад — продукт калорийный, так что ограничьтесь порцией в 20 г или 1 ст. л. какао.

**ФАСОЛЬ**

Бобовые богаты клетчаткой, магнием и калием, а все эти вещества помогают поддерживать оптимальный уровень давления. Если каждый день вы едите фасоль, горошек или чечевицу, то сможете снизить показатели на 3-5 пунктов. Добавляйте бобовые в супы, рагу, салаты и роллы.

**БАНАНЫ**

Даже если вы не ограничиваете себя в соли, бананы вполне способны свести к минимуму ее вредное воздействие. Взрослым нужно 4,7 г калия в день, один банан содержит примерно 12% от нормы. Утром добавьте банан в кашу или нарежьте его кружочками и заморозьте — получится вкусный десерт.

Жих Н.И.--райтерапевт