

ДИЕТА DASH

Многие диетологи выделяют эту диету, как лучшую при гипертонии. DASH представляет собой сбалансированный рацион, который способствует снижению высокого артериального давления и одновременно лишнего веса.

КАК НАЧАТЬ DASH ДИЕТУ?

1. Добавляйте порцию овощей на каждый прием пищи (завтрак, обед и ужин)
2. Потребляйте фрукты в качестве десертов и перекусов, используйте все виды – сырые, замороженные, сушеные, консервированные.
3. Используйте только половину вашей привычной порции сливочного масла. Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира.
4. Обязательно ежедневно включайте в рацион блюда из круп, отдавайте предпочтение ржаному хлебу и избегайте сладкой выпечки.
5. Ограничивайте мясо и птицу до 180 граммов в день и чаще заменяйте их рыбой. Старайтесь есть преимущественно вегетарианские блюда.
6. Замените соленые закуски (чипсы, крендельки, крекеры и т. д.) орехами, сухофруктами, ягодами, фруктами и овощами.



YAZDOROV-48.RU
INSTAGRAM.COM/YAZDOROV_48
VK.COM/YAZDOROV48

**Вкусный рацион
от высокого давления**

Питание при гипертонии - важнейшая составляющая лечения, направленного на снижение кровяного давления. Если не контролировать свой рацион, заболевание будет только прогрессировать. Распространенные причины смерти среди людей с гипертоническим заболеванием: патологии сердца и сосудов (инсульты, инфаркт миокарда), почечная недостаточность, осложнения со стороны нервной системы.

Цель такого рациона - скорректировать обменные нарушения (состояние липидного, углеводного и пуринового обменов), улучшить функциональное состояние сердечной мышцы, нормализовать параметры свертывающей системы крови, повысить эластичность стенок кровеносных сосудов, увеличить синтез нейрорегуляторных гормонов (серотонина и дофамина, предупреждающих перепады настроения).

ОГРАНИЧЬТЕ СУТОЧНУЮ ДОЗУ СОЛИ

Соль усиливает «задержку» жидкости в организме, поэтому употребление в большом количестве грозит отёками тканей, окружающих капилляры. Однако не стоит полностью исключать соль из рациона, оптимально - 4-5 граммов в сутки. Для яркости вкусовых ощущений используйте пряности (базилик, укроп, чеснок, петрушку, лук) и лимонный сок.

ОГРАНИЧЬТЕ В РАЦИОНЕ НАСЫЩЕННЫЕ ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ

Одной из причин повышения давления является закупорка сосудов «плохим» холестерином с формированием бляшки. Чтобы улучшить проходимость капилляров, откажитесь от пищи с высоким содержанием насыщенных жиров: субпродуктов, колбасных изделий, плавленых сыров, жирных сортов мяса, молочных продуктов с высоким содержанием жира.

ДОБАВЬТЕ В РАЦИОН ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ КАЛИЙ И МАГНИЙ

Калий и магний улучшают функцию миокарда, ускоряют выведение избыточной жидкости из тканей, оказывают расслабляющее действие на стенки артерий, снижая спазм гладкой мускулатуры, препятствуют накоплению атеросклеротических бляшек на стенках капилляров.

ИСКЛЮЧИТЕ АЛКОГОЛЬ, НИКОТИН, КОФЕИН И СОБЛЮДАЙТЕ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Именно алкоголь, сигареты и кофе виноваты в том, что у большинства гипертоников учащается пульс. А при недостатке жидкости в организме повышается вязкость крови, снижается тургор сосудов, увеличивается концентрация липопротеинов низкой плотности.

