

Диетическое меню при повышенном артериальном давлении

Меню при гипертонии может выглядеть следующим образом:

Завтрак:

Овсяная каша с сухофруктами (курага и изюм) на нежирном молоке с небольшим кусочком сливочного масла, отвар шиповника, 2 сухаря.

Второй завтрак:

Фруктовый салат (порезанный банан и зеленое яблоко, приправленные лимонным соком).

Обед:

Легкий рыбный суп (нежирная морская рыба с порезанными овощами: картофель, морковь, лук, промытый рис), пшеничная каша, паровая котлета, салат из помидоров и свежей зелени, заправленный растительным маслом, 1 кусок черного хлеба, компот из яблок.

Полдник:

Небольшая порция нежирного творога с грецким орехом и черносливом, зеленый чай.

Ужин:

Овощное рагу с курицей (куриные грудки), фруктовый кисель, 2 хрустящих хлебца.

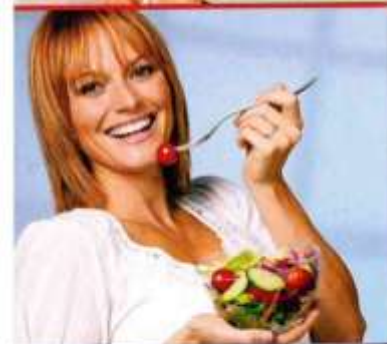
Второй ужин:

Стакан кефира или нежирного йогурта.



Лечение и профилактику гипертонии нужно начинать при возникновении первых симптомов. Снизить ее проявление можно с помощью соответствующей диеты, способствующей нормализации кровяного давления. Особенно важно соблюдать диету людям с избыточной массой тела, так как каждый дополнительный килограмм способен увеличивать давление в крови на 1 мм ртутного столба.

Лечебная диета при гипертонии способствует нормализации нарушенных функций в организме, улучшает обменные и нервные процессы, а также состояние сосудов (снижение их проницаемости и уровня холестерина в крови), регулирует функции надпочечников и почек. Питание при повышенном артериальном давлении должно быть сбалансированным и полноценным, с достаточным суточным содержанием углеводов, жиров, белков, витаминов и минералов. Особое внимание уделяется снижению в рационе поваренной соли, животных жиров, легкоусвояемых углеводов, экстрактивных азотистых веществ, например, из мясных бульонов



Как правильно питаться при повышенном артериальном давлении?

Правильное питание способствует снижению артериального давления, уменьшению доз используемых гипотензивных препаратов, уменьшению их побочных эффектов. Оно улучшает самочувствие, повысит качество жизни, снизит риск осложнений.

Важно придерживаться 12 основных правил:

1. Максимальное количество соли при повышенном АД должно составлять не более 5 гр./день. Поэтому консервированные, копченые, соленые продукты употреблять не рекомендуется. Пищу готовьте с минимальным количеством соли.
2. Колбасы, сосиски, сало, чипсы, гамбургеры ограничить, а ещё лучше исключить вовсе.
3. Ограничить сливочное масло и жирные молочные продукты (сметану, сливки), в пищу использовать молочные продукты с низким содержанием жиров (молоко до 2,5% жира, кефир до 1% жира, творог обезжиренный, сыр с низким содержанием жира 12-25%).
4. Увеличьте потребление продуктов, содержащих калий (бананы, сухофрукты, курага, печёные яблоки, печёный картофель, ягоды) и магний (орехи, овсянка, морская капуста).

5. Мясные субпродукты (печень, почки, мозги) исключить из пищи; яйца – 2 штуки в неделю.
6. Замените мясо на рыбу, птицу, бобовые. При приготовлении с мяса удаляйте жир, с курицы снимайте кожу.
7. Готовьте пищу на пару, отваривайте, запекайте. Уменьшите количество масел, соли, сахара.
8. Используйте в пищу растительные масла (подсолнечное, оливковое, льняное). Откажитесь от майонеза.
9. Употребляйте больше овощей и фруктов (в них содержатся необходимые минеральные соли).
10. Откажитесь от кофе, крепкого чая. Употребляйте зелёный чай, цикорий, соки.
11. Потребление алкоголя: не более 40-50 мл водки в сутки, или 150 мл вина, или 330 мл пива.
12. Следите за весом, ограничьте сладости, кондитерские изделия.

