



Многие женщины, да и мужчины тоже, начиная со среднего возраста, страдают от высокого кровяного давления. Но знают ли все, что кроме употребления медикаментов, важно также и правильное питание ? Одним из методов, чтобы понизить высокое кровяное давление, является диета при гипертонии. Доктора рекомендуют:

Съедайте больше фруктов, овощей, и обезжиренных молочных продуктов.

Сокращайте употребление продуктов, которые имеют высокое содержание жира и холестерина.

Ешьте больше мучных продуктов, рыбы, домашней птицы, и орехов.

Употребляйте меньше красного мяса и конфет.

Ешьте продукты, которые богаты магнием, калием, и кальцием.

При клиническом исследовании, пациенты, которые придерживались диеты при гипертонической болезни, понизили свое кровяное давление в течение двух недель. Гипертоническая диета предполагает ежедневное употребление определенного количества порций различных продовольственных групп. Число порций, нужных вам, может измениться, в зависимости от вашей потребности. Начинайте диету медленно и производите постепенные изменения. Рассмотрите диетический план, который позволяет 2 400 миллиграммов соли в день (приблизительно 1 чайная ложка), а затем, как только ваше тело приспособилось к диете, далее понижайте ваше потребление соли к 1 500 мг в день (о 2/3 чайной ложки). Это количество включает всю потребляемую соль, включая продукты питания, используемые в кулинарии.

Вот некоторые подсказки, чтобы начать **диету при гипертонической болезни**:

Добавьте немного овощей к обеду или ужину.

Добавьте фрукты к вашей еде в качестве десерта. Консервированные и сухофрукты подойдут.

Используйте только половину порции масла, маргарина, или приправы для салата, используйте обезжиренные приправы.

Пейте обезжиренные молочные продукты три раза в день. У

меньшите употребление мяса. Попробуйте есть некоторую вегетарианскую еду.

Добавьте больше овощей, риса, пасты, и сухих бобов к вашей диете.

Вместо типичных закусок (жареный картофель, и т.д.), ешьте несоленые крендели с солью или орехи, изюм, крекеры, обезжиренный йогурт ; несоленую простую жареную кукурузу без масла, и сырые овощи.

Состав диеты при гипертонической болезни :

Хлеб: 7-8 ежедневных порций

Овощи: 4-5 ежедневных порций

Фрукты: 4-5 ежедневных порций

Обезжиренные или обезжиренные молочные продукты: 2-3 ежедневных порции

Мясо, домашняя птица и рыба: 2 или меньше ежедневные порции

Орехи, семена, и сухие бобы: 4-5 порций в неделю

Жиры и масла: 2-3 ежедневные порции

Конфеты: попытайтесь ограничить меньше чем 5 порциями в неделю.

Читайте также по теме: [Полезные свойства хурмы](#)