

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ И ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Артериальная гипертония – это хроническое заболевание, которое характеризуется стойким повышением артериального давления: 140/90 мм рт. ст. и выше.



Повышенное артериальное давление может вызывать: инсульт, инфаркт миокарда, сердечную и почечную недостаточность, нарушение зрения. Артериальная гипертония длительное время протекает без всяких симптомов. Единственный способ выявить заболевание – измерить артериальное давление. Если показатели 140/90 и выше, нужно обратиться к врачу-терапевту.

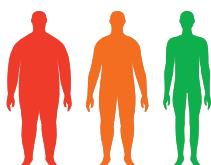


Повышению давления способствует множество факторов. Один из них – избыточная масса тела и ожирение, причиной которых являются нерациональное питание и низкая физическая активность.



У лиц с избыточной массой тела/ожирением артериальная гипертония встречается в 3 раза чаще, чем у людей с нормальным весом!

Вы можете определить индекс массы тела (ИМТ) по формуле: ИМТ = $\frac{\text{масса тела [кг]}}{\text{рост [м]}^2}$



Оптимальная масса тела – от 18,5 кг/м² и до 25 кг/м².
Избыточная масса тела – 25 кг/м² и выше.
Ожирение – 30 кг/м² и выше.

ПИТАНИЕ ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ ВЫЯВЛЕНА АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

РЕКОМЕНДОВАНО



Ежедневно употребляйте овощи, фрукты и ягоды – не менее 500 гр. в день. Это примерно 3 овоща, 2 фрукта и 100 гр. ягод.



Ешьте рыбу, нежирные сорта птицы, употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира.

ОГРАНИЧИТЬ



Употребляйте не более 5 гр. соли в сутки (1 ч. л. без верха), включая скрытую соль в продуктах и блюдах. Например, в двух сосисках или в двух кусках вареной колбасы содержится 2–2,5 гр. соли – это половина суточной нормы.



Выпивайте не более 1,5 литра жидкости в день, в том числе 1–2 стакана чистой воды.



Ограничите потребление продуктов, содержащих животные жиры (колбасные изделия, субпродукты, мясные полуфабрикаты).



Ограничите потребление сладостей. Например, в молочном шоколаде (100 гр.) содержится 52 гр. сахара, что равно десяти кускам сахара.

ИСКЛЮЧИТЬ



Исключайте продукты, содержащие трансжиры (маргарин, фаст-фуд, чипсы).



Откажитесь от алкоголя – он повышает уровень артериального давления.

Желаем вам здоровья!