

Изменение образа жизни может помочь нормализовать артериальное давление. Гипертоникам показаны регулярные физические упражнения (не менее пяти дней в неделю), отказ от вредных привычек (употребление алкоголя, курение), контроль стресса и массы тела, а также соблюдение здорового питания. О том, что лучше есть людям с повышенным давлением, рассказали в Роспотребнадзоре. Набор гипертоника. Врач назвала 4 продукта, которые помогают при давлении Подробнее

От какой еды следует отказаться гипертоникам?

Специалисты советуют людям с повышенным давлением исключить следующие продукты и блюда:

Также гипертоникам необходимо ограничить потребление соли до 2,5 г (чайная ложка без верха) в сутки. Лучше не подсаливать пищу, в крайнем случае можно использовать соль с пониженным содержанием натрия.

Какие продукты помогают нормализовать давление?

При повышенном давлении рекомендуется заменить животные жиры на растительные. Рацион должен иметь низкое содержание жира и холестерина, быть богатым злаками, фруктами и овощами. Также при соблюдении диеты упор следует делать на рыбу и кисломолочные продукты.

Гипертоникам полезно есть продукты, богатые кальцием: бананы, апельсины, мандарины, изюм, курагу, картофель, фасоль, морскую капусту, кальмары, треску, хек, овсяную и пшеничную крупы, молоко, йогурт. Кого больше давит? Кардиолог рассказал, у кого чаще бывает гипертония Подробнее

Также для стабилизации давления необходим магний: он способствует расширению кровеносных сосудов и укреплению их стенок. Кроме того, при дефиците этого элемента происходит вымывание калия и увеличивается содержание внутри клеток натрия, что также приводит к повышению давления. Много магния содержится в зелени и зеленых овощах, а также бобовых, зерновых, орехах и семечках.

При гипертонии важно получать и витамины: С (содержится в цветной капусте, черной смородине, шиповнике и пр.), А (много в моркови, печени, яичных желтках) и группы В (есть в отрубях, капусте, дрожжах и др.).

Кроме того, при гипертонической болезни важно выбирать более здоровые способы приготовления пищи: отваривание, приготовление на пару и запекание.

Источник:

<https://77.rospotrebnadzor.ru>