

Худшая еда – это обычно та, которую вы заказываете в ресторанах или покупаете в магазине (речь идёт о расфасованных продуктах). В такой пище много натрия и насыщенных жиров. Это может привести к высокому кровяному давлению.

Вот каких продуктов лучше избегать, если вы хотите поддерживать давление в норме.

**Картофельные чипсы.** Из 22 картофельных солёных чипсов вы получите 527 мг натрия и 3,4 насыщенных жиров. Известно, что натрий может повышать кровяное давление. Более здоровая альтернатива – это воздушная кукуруза или жареный нут.

**Переработанное мясо.** Один ломтик деликатесной ветчины – это 249 мг натрия и 1 г насыщенных жиров. К обработанному мясу также относятся бекон, мясные деликатесы, сосиски. Лучше ешьте несолёное и жареное постное мясо, свежую или замороженную рыбу или тофу.

**Соления.** На один маринованный огурец приходится 326 мг натрия. Вместо обычных солений покупайте свежие огурцы или маринованные огурцы без соли с уксусом.

**Оливки.** Одна зелёная оливка – это 62 мг натрия. Берите лучше несолёные оливки, ягоды или миндаль.

**Консервированный суп.** Из одной чашки консервированного супа с лапшой вы получите 798 мг натрия и 3 г насыщенных жиров. Здоровая замена – это домашний суп без соли.

**Картофель фри.** Одна небольшая порция такого картофеля из фастфуда – это 134 мг натрия и 2 г насыщенных жиров. Среди полезных замен этого блюда – несолёный и жареный на воздухе картофель, сладкий картофель, морковь или цуккини.

Чипсы и не только: названы повседневные продукты, которые  
повысят ваше давление



Alexander Spatari / Getty Images

**Сливочное масло.** Одна столовая ложка сливочного масла даст вам 91 г натрия и 7,3 г насыщенных жиров. Лучше берите вместо него маргарин с низким содержанием соли или оливковое масло.

**Красное мясо.** Из одного гамбургера быстрого приготовления с одной котлетой вы получите 469 мг натрия и 3 г насыщенных жиров. Лучше ешьте рыбу или курицу без кожи.

**Кокосовое масло.** Одна столовая ложка такого масла даст вам 11 г насыщенных жиров. Ещё много насыщенных жиров содержится в пальмовом, пальмоядровом масле и говяжьем жире. Полезными заменами станут оливковое масло или масло из водорослей.

**Мороженое.** Полстакана ванильного мороженого обеспечат организм 14 г сахара и 4,5 г насыщенных жиров. Лучше покупайте обезжиренный замороженный йогурт или

Все права защищены

Чипсы и не только: названы повседневные продукты, которые  
повысят ваше давление

обезжиренный греческий йогурт с фруктами.

**Газировка.** 355 мл этого напитка дают организму 37 г сахара и 11 мг натрия.

Полезные замены – это вода, газированная вода, комбуча, кокосовая вода или травяной чай.

**Алкоголь.** Одна бутылка пива на 355 мл – это 14 мг натрия. Полезными заменами спиртному станут газированная вода, безалкогольные коктейли, безалкогольное пиво или комбуча.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***