

Питание играет ключевую роль в контроле артериального давления. Некоторые продукты, которые мы считаем вредными, на самом деле положительно влияют на сердечно-сосудистую систему. Вот несколько примеров.

Хлопья на завтрак. Если они сделаны из цельного зерна с низким содержанием сахара, то это полезный продукт. Такие хлопья для завтрака могут стать полезным дополнением к диете, направленной на снижение кровяного давления. Результаты исследования с участием более 10 000 человек показали: у тех, кто ел больше цельного зерна, был значительно более низкий риск развития гипертонии по сравнению с людьми, которые ели меньше такого зерна. Карман Мейер, сертифицированный диетолог, предлагает искать хлопья, которые содержат не менее 5 г клетчатки на порцию. В качестве первого ингредиента у этих хлопьев должно стоять цельное зерно (овёс, 100% цельнозерновая мука).

Тёмный шоколад. Лиза Янг, доктор философии, зарегистрированный врач-диетолог, говорит, что тёмный шоколад с не менее 70% какао содержит флаванолы. Эти вещества помогают улучшить работу кровеносных сосудов, повышают уровень оксида оксида, который расслабляет сосуды и снижает артериальное давление.

Печёный картофель. В нём содержится главное вещество для контроля артериального давления, и это калий. Он расширяет сосуды и способствует выведению избытка натрия с мочой. При этом важно помнить, что печёная картошка с солью, маслом, сыром или беконом содержит много натрия. Вместо этого используйте спред на растительной основе с низким содержанием натрия, ложку сметаны, йогурта или оливкового масла с зелёным луком.



EatingWell

Кофе. По некоторым данным, постоянное и умеренное потребление этого напитка (одна-три чашки в сутки) не повышает риск развития гипертонии, а может даже защитить от неё. У людей, которые уже страдают от высокого кровяного давления, регулярное умеренное употребление кофе не ухудшает их состояние и не приводит к неконтролируемому давлению.

100% апельсиновый сок. Такой сок без добавления сахара может помочь в снижении артериального давления. Связано это с наличием в апельсиновом соке витамина С и калия.

Цельное молоко. В молочном жире содержатся уникальные типы насыщенных жиров, которые не влияют негативно на здоровье сердца. Кроме того, учёные не обнаружили связи между потреблением жирных молочных продуктов и ухудшением или повышением риска развития гипертонии.

Тёмный шоколад и другие “плохие” продукты, которые снижают
кровяное давление

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