

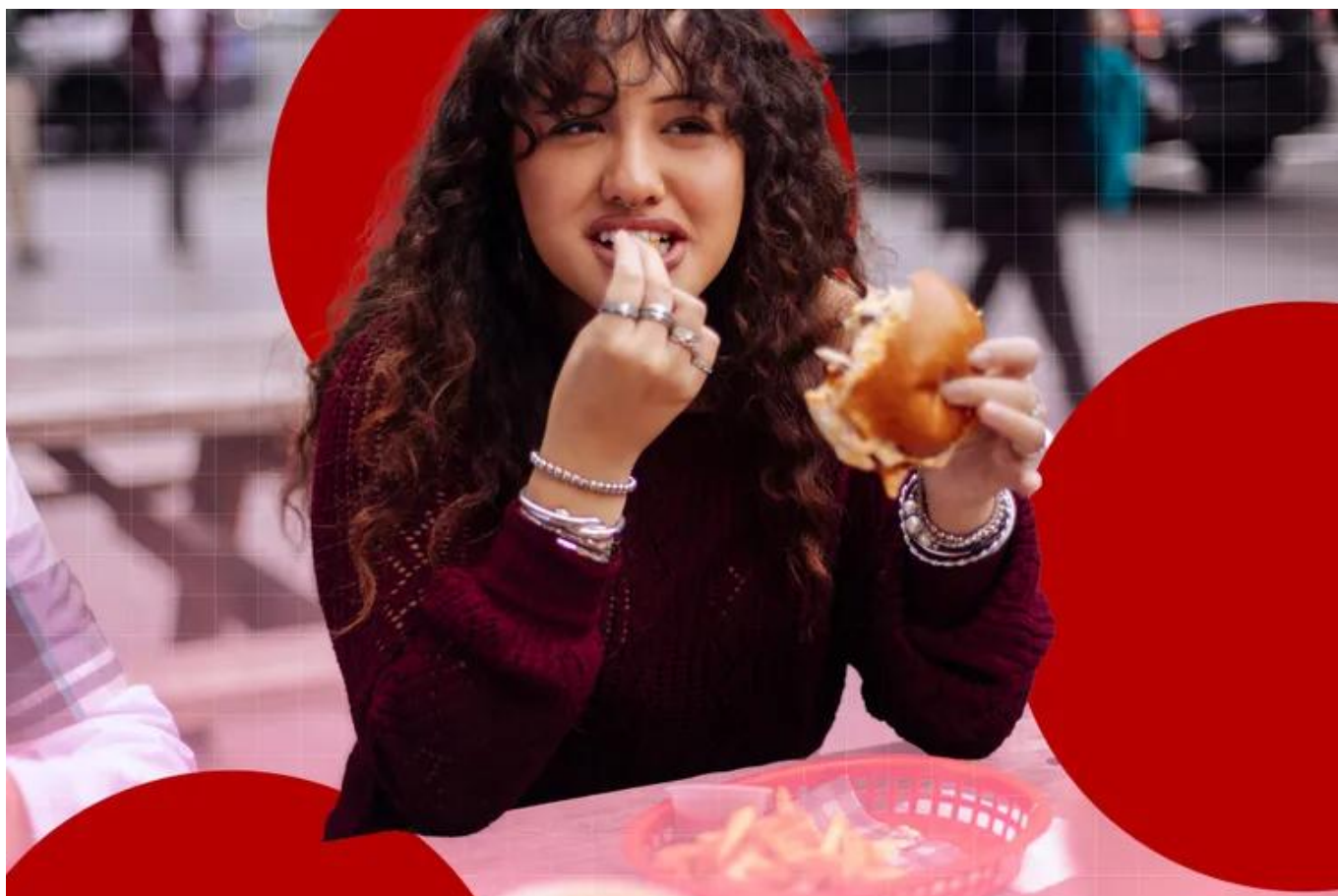
Повышенное кровяное давление сначала не вызывает никаких симптомов. Поэтому человек может даже не подозревать, что с ним что-то не так. Вот несколько советов по изменению рациона при гипертензии.

Сара Карри, магистр наук, сертифицированный диетолог, персональный тренер и совладелица центра Physical Equilibrium в Нью-Йорке, отмечает, что для контроля артериального давления нужно изменить поведение и образ жизни. Это включает и некоторые изменения в питании.

**Потребляйте меньше натрия.** По данным Американской кардиологической ассоциации, в день рекомендуется употреблять не более 1500 мг натрия. Продуктами с низким содержанием натрия считаются такие, в которых этого вещества 5% или менее на порцию, а продуктами с высоким содержанием натрия – где натрия на порцию 20% или больше.

**Ешьте продукты, богатые калием.** Калий помогает выводить натрий из организма с мочой. Чтобы получать больше этого вещества, употребляйте больше овощей и фруктов. Рекомендуется съедать 4,5 чашки этих продуктов ежедневно. Калием богаты такие продукты, как чернослив, чечевица, бананы, красная фасоль, апельсиновый сок, мускусная дыня, абрикосы, сквош, абрикосы, соевые бобы, изюм, картофель, шпинат, куриная грудка, молочные продукты, содержащие мало жира.

Диетологи порекомендовали следить за привычками в еде при  
высоком кровяном давлении



Design elements: Getty Images. EatingWell design

**Готовьте больше еды дома.** В ресторанных блюдах часто содержится много натрия. Согласно одному исследованию, среднее содержание натрия в фастфуде составляет около 1300 мг – это почти вся суточная норма.

**Подумайте о соблюдении диеты DASH или средиземноморской диеты.** DASH была разработана специально для контроля артериального давления, а средиземноморский стиль питания очень похож на эту диету тем, что включает свежие овощи, фрукты, бобовые, цельнозерновые, орехи, семена.

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