

Они возбуждают аппетит и тем самым способствуют перееданию. Из рациона следует исключить копчености, крепкие бульоны, сильно прожаренные продукты. В них содержатся насыщенные жиры, что способствует полноте и увеличению содержания холестерина в крови.

Питание должно быть регулярным. Мы рекомендуем принимать пищу 5-6 раз в день, включая легкие завтраки, полдники, закуски. Последний прием пищи рекомендуется принимать за 3-4 часа до сна.

Один раз в неделю можно ограничить свой рацион: 1,5 кг. свежих яблок (или печеных без сахара); или 1,5 кг. свежих огурцов; или 1,5 кг. арбуза; или 1,2 л. снятого отвара из фруктов (без сахара); или 500 г чернослива (кураги) и 1,2 л жидкости; или 600 мл сока и 200 воды. Рекомендуемые на 1 день продукты следует распределять на 5-6 раз приемов пищи.

Соблюдение диеты будет эффективнее, если её сочетать с увеличением физической активности (прогулками, занятиями физкультурой и т.д.). Курение и алкоголь должны быть исключены, так как ведут к возбуждению и истощению нервной системы, спазм сосудов, что поддерживает гипертонию.

Приведенные рекомендации по изменению питания выполнить несложно. Они помогут Вам избежать основных факторов риска развития артериальной гипертонии или существенно уменьшить вероятность возникновения этого заболевания.

Нужно помнить, что только сочетание рационального питания с правильным режимом труда и отдыха, улучшают состояние здоровья и продлевают трудоспособность.



ГАУЗ «Республиканский центр
медицинской профилактики»

ГБОУ ВПО «Казанский государственный
медицинский университет» Минздрава РФ



РОЛЬ ПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Адрес ГАУЗ «РЦМП»:

420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦМП»:

420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

© Фолиант, 2018

Тираж 5000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

Казань
2018

АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ называют повышение артериального давления более 140/90 мм рт. ст.

ОСНОВНЫМИ ФАКТОРАМИ РИСКА ЯВЛЯЮТСЯ:

- нерациональное и несбалансированное питание,
- увеличение холестерина в крови,
- избыточная масса тела

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ:

- энергетически сбалансированным;
- полноценным;
- регулярным;
- с оптимальной кулинарной обработкой.

ПРИ ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ НУЖНО ВНЕСТИ В ВАШ РАЦИОН СЛЕДУЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:

- исключить острые блюда и приправы, соленья и маринады;
- заменить сильное поджаривание (особенно с животными жирами) тушением, варкой, приготовлением на пару, в духовке;
- ограничить поваренную соль;
- исключить потребление всех видов жирного мяса, колбас, окороков, сливочного и топленого масла;
- меньше есть субпродуктов (печень, почки), икры и креветок;
- съедать не более 2 яичных желтков в неделю;
- употреблять в большом количестве овощи и фрукты;
- отдать предпочтение рыбным блюдам, продуктам моря;
- использовать обезжиренные сорта молочных продуктов.



ХОЛЕСТЕРИН – это жироподобное вещество, необходимое для многих химических процессов в организме. У здоровых людей в крови общий холестерин должен быть <5,0 ммоль/л. Избыток холестерина в крови способствует развитию артериальной гипертензии. Холестерин поступает в кровь двумя путями: образуется в организме и прямо всасывается из пищи животного происхождения. Умеренное количество холестерина содержится в мясе, рыбе, животных жирах, молочных продуктах. В растительной пище (фруктах, овощах, зерновых, орехах и т.д.) холестерин отсутствует.

Повышению образования холестерина в организме способствуют **насыщенные жиры**, которые содержатся в говядине, баранине, свинине, колбасах, сливочном масле и т.д. **Ненасыщенные жиры** содержатся в жидких растительных маслах (подсолнечном, кукурузном, соевом). При увеличенном содержании холестерина в крови необходимо уменьшить общее количество жира в диете, главным образом насыщенного жира. Для этого рекомендуется нежирное

мясо курицы и индейки, приготовленное без кожи; нежирные сорта рыбы; постная говядина; нежирные молочные продукты (обезжиренный кефир и творог, нежирные сорта сыра).

Важно отметить, что **избыточная масса тела** также является фактором риска развития артериальной гипертензии. Поэтому в целях профилактики и лечения артериальной гипертензии необходимо «сбросить» лишний вес. Чтобы уменьшить массу тела, то есть похудеть, необходимо уменьшить общую калорийность питания путем исключения легкоусвояемых углеводов и жиров.

Для этого необходимо исключить из рациона сахар, конфеты, варенье, кондитерские изделия (особенно пирожные и торты с обильным количеством крема), сладкую фруктовую воду, тонизирующие напитки, сладкие кисели и компоты. Нужно есть меньше каш, макаронных и хлебобулочных изделий, колбас всех видов (в том числе сосисок) и больше овощей (сырых и вареных) и фруктов. Прием жидкостей должен быть уменьшен. Нужно отказаться от пряных и острых приправ.

Больному гипертензией **НЕЛЬЗЯ**:



Куриль



Есть острое, соленое и жирное



Злоупотреблять спиртными напитками



Вести сидячий образ жизни



Работать по ночам, спать менее 7 часов в сутки



Нервничать