

Больному гипертонией **НЕЛЬЗЯ:**



Курить



Есть острое, соленое и жирное



Злоупотреблять спиртными напитками



Вести сидячий образ жизни



Работать по ночам, спать менее 7 часов в сутки



Нервничать



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ТАТАРСТАНА



КАЗАНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ НУЖНО СЕБЯ ОГРАНИЧИТЬ ВО ВРЕМЯ ДИЕТЫ:

- каши;
- макаронные и сдобные изделия,
- колбасы всех видов (сосиски);
- пряные и острые приправы;
- копчености;
- крепкие бульоны;
- сильно прожаренные продукты.

Питание должно быть регулярным. Мы рекомендуем:

- принимать пищу 5–6 раз в день, включая легкие завтраки, полдники, закуски;

- последний прием пищи должен быть за 3–4 часа до сна.

Один раз в неделю можно ограничить свой рацион выбрав что-то из продуктов ниже:

- 1,5 кг. свежих яблок (или печеных без сахара);
- 1,5 кг. свежих огурцов;
- 1,5 кг. арбуза;
- 1,2 л. снятого отвара из фруктов (без сахара);
- 500 г чернослива (кураги) и 1,2 л жидкости;
- 600 мл сока и 200 воды.

Рекомендуемые на 1 день продукты следует распределять на 5–6 раз приемов пищи.

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

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

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

Адрес Центра здоровья

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

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:



<https://rcmp.tatarstan.ru/>



@iazdorov



<https://vk.com/club202773375>



azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»



ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021

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

РОЛЬ ПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



Казань
2021

АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

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

ОСНОВНЫМИ ФАКТОРАМИ РИСКА ЯВЛЯЮТСЯ:

- избыточная масса тела;
- потребление алкоголя;
- курение;
- низкая физическая активность;
- повышенное потребление соли с пищей;
- повышенный уровень холестерина;
- стрессы.

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 гипертонии. 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.

Чтобы уменьшить массу тела (похудеть), необходимо уменьшить общую калорийность питания путем исключения легкоусвояемых углеводов и жиров.

ПОВЫШЕНИЮ ОБРАЗОВАНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА В ОРГАНИЗМЕ СПОСОБСТВУЮТ:



Для уменьшения насыщенных жиров рекомендуется добавить в рацион:

- нежирное мясо курицы и индейки, приготовленное без кожи;
- нежирные сорта рыбы;
- постная говядина;
- нежирные молочные продукты (кефир 1%, творог до 5%, сыр со сниженным содержанием жира).

ИЗЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ РИСКА РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Легкоусвояемые углеводы и жиры:

- сахар;
- конфеты;
- варенье;
- кондитерские изделия (особенно пирожные и торты с обильным количеством крема);
- сладкая фруктовая вода;
- тонизирующие напитки;
- сладкие кисели и компоты.