

ДИЕТА ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ



Основные правила:

- меньше употреблять поваренной соли - не более 3,8 г/день (1/2 –1 чайная ложка без верха, количество натрия до 1,5 г. или 65 ммоль/день), что включает соль и при приготовлении пищи, и на столе

- не употреблять алкоголь

- больше употреблять продукты, богатые калием (5-6 г/день калия)

- больше употреблять продукты, содержащие магний (400 мг/день магния).



КАК СОСТАВИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ?

- ▣ - Не употреблять пересоленные продукты - чипсы, консервированные продукты, сухари, соленые орешки, соевой соус, гастрономические продукты (копчености, колбасы и т.д.)
 - подсаливать блюда в процессе его потребления (но лучше этого не делать)
 - при приготовлении пищи использовать соль экономно или готовить пищу без соли и добавляется ее в тарелку уже за столом
 - для улучшения вкусовых качеств пищи широко использовать бессолевые приправы – травы и специи (сок лимона, овощные и фруктовые соки, зелень, чеснок, лук, хрен, перец, базилик, карри и т.д.)
 - не ставить солонку на стол и прежде чем добавить соль попробовать блюдо
 - читать этикетки на продуктах и отдавать предпочтение продуктам с низким содержанием хлористого натрия (до 300 мг на 1 условную единицу продуктов).
 - если хочется пить, то пить воду или чай, а не содовые прохладительные напитки.
- ▣ Свежие необработанные продукты содержат намного меньше соли, чем продукты обработанные, расфасованные и замороженные. Большинство продуктов растительного происхождения содержит меньше соли, чем продукты животного происхождения. Более легкий путь к снижению потребления соли - меньше употреблять обработанной пищи и больше растительных продуктов.



АЛКОГОЛЬ – МОЖНО ИЛИ НЕТ?

Можно

Нельзя



КАК УВЕЛИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛИЯ?

Внимание! Калий нужен человеку каждый день!



курага



фундук



грибы



картофель



шпинат



соя



чечевица



грецкие орехи



пшеничные отруби



арахис



какао-бобы



фасоль



кешью



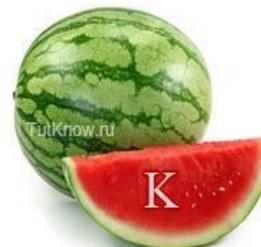
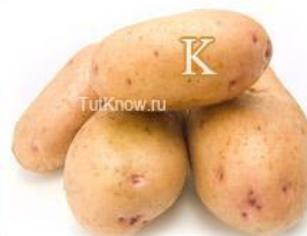
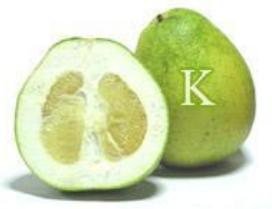
миндаль



изюм



кедровые орехи



КАК УВЕЛИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ МАГНИЯ?



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ.

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ДРОБНЫМИ ПОРЦИЯМИ, НО НЕ РЕЖЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ.

ЗАВТРАК НАЧИНАЕТСЯ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ, А ПОСЛЕДНИЙ УЖИН ЗА 3-4 ЧАСА ДО СНА. НА ВЕСЬ ДЕНЬ: ХЛЕБ БЕЛЫЙ - 150 Г; ХЛЕБ РЖАНОЙ - 150 Г; САХАР - 50 Г; МАСЛО СЛИВОЧНОЕ - 10 Г.

- Завтрак: Каша из любой крупы, кроме бобовых, сваренная на воде или нежирном молоке. 1 яйцо сваренное вкрутую. Черный некрепкий чай с добавлением 1 чайной ложки сахара.
- 2 завтрак: Салат из овощей. Исключите острые, соленые и жирные ингредиенты. В идеале, ваш салат должен состоять из свежих овощей или фруктов. В качестве заправки используйте подсолнечное масло, сметану с минимальным процентом жирности, или несладкий йогурт.
- Обед: Свекольник. Пшеничный хлеб, но немножко подсушенный. Отварной рис. Отварная курица без кожи и с минимальным добавлением соли. Компот из свежих яблок.
- Полдник: Нежирный йогурт с добавлением фруктов или злаков.
- Ужин: Отварная рыба, обязательно нежирная с минимальным добавлением соли. Картофельное пюре. Фруктовый сок.



- Завтрак: Овсяная каша, сваренная на воде.
Кофейный напиток с молоком.
- 2 завтрак: Фруктовый салат: яблоки, груши, бананы, апельсины.
- Обед: Суп на курином бульоне. Тушеные овощи.
Гуляш из говядины. Компот.
- Полдник: Кисель из ягод. Нежирный творог с добавлением фруктового джема.
- Ужин: Творожная запеканка со сметанным соусом.
Кефир.

