

Питание при артериальной гипертензии



Артериальная гипертензия относится к числу наиболее распространённых патологий, основным признаком которого является повышение кровяного давления. Под влиянием различных неблагоприятных факторов окружающей среды (нервные раздражения, тяжёлые переживания, контузия головы и др.) первичные нарушения возникают в высшем отделе центральной нервной системы — коре головного мозга и приводят нередко к повышению кровяного давления.

Дальнейшему развитию артериальной гипертонии могут также способствовать обильное питание, чрезмерное потребление поваренной соли, систематическое употребление алкоголя, неумеренное курение, недостаточная физическая нагрузка и т.д.

Принципы питания:

В рационе значительно **ограничиваются**: поваренная соль, азотистые экстрактивные вещества, животные жиры и легкоусвояемые углеводы.

Рацион должен быть обогащён солями калия и магния, витаминами С, Р и группы В, растительными маслами, липотропными веществами (метионин, холин), пищевыми волокнами (в отрубях, хлебе грубого помола, фруктах, овощах), и продуктами моря, богатыми различными минеральными веществами и микроэлементами, в том числе органическим йодом, витаминами группы В. Вся пища готовится **без соли**, но по согласованию с врачом разрешается добавлять в блюда не более 3–5г поваренной соли.

Для улучшения вкусовых качеств несолёной пищи можно употреблять клюкву, лимон, чернослив, варенье, мёд, сахар, уксус, петрушку, укроп, корицу, лимонную кислоту, цукаты, овощные и фруктово-ягодные соки.

В бессолевое тесто можно добавлять простоквашу, тмин, анис. При составлении рациона следует также учитывать содержание поваренной соли в применяющихся для питания продуктах.

Лицам с артериальной гипертензией и **избыточной массой тела** необходимо уменьшить калорийность дневного рациона за счёт хлеба, сахара, блюд из круп, макаронных изделий и картофеля.

По согласованию с врачом применяются различные **разгрузочные дни** (творожный, кефирный, арбузный, яблочный, кураговый, рисово-компотный, молочный, салатный и др.).

Общее количество свободной жидкости (включая первые блюда) — до 1,5 литров. Вторые блюда готовятся преимущественно в отварном или запечённом виде или слегка обжариваются после отваривания.