

Продукты, полезные для профилактики артериальной гипертензии:

- овощи, фрукты и ягоды в сыром виде;
- продукты, богатые солями калия (курага, изюм, чернослив, персики, бананы, абрикосы, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажаны);
- продукты, богатые солями магния (соя, овсяная, гречневая, пшённая крупы; грецкие орехи, миндаль; отруби);
- продукты моря, содержащие, органический йод (морская капуста, кальмары, морской гребешок, креветки, мидии и др.),
- продукты, содержащие небольшое количество поваренной соли (рис, овсяная и манная крупы, цветная и белокочанная капуста, морковь, свекла, картофель, судак, карп, щука, окунь, говядина, кролик),
- продукты, содержащие большое количество витамина С (шиповник, чёрная смородина, клубника, крыжовник, апельсины, яблоки, капуста, сладкий красный перец, петрушка, укроп, зелёный лук и др.),
- продукты, содержащие большое количество витаминов группы В (отруби, ржаной и пшеничный хлеб грубого помола, пивные и пекарские дрожжи, продукты моря, соевая мука).

Примерное меню на один день:

Завтрак

Мясо отварное — 50г.

Винегрет (на растительном масле) - 200г.

Чай с молоком — 200г.

Второй завтрак

Салат из свежей капусты и яблок (на растительном масле) — 150г.

Обед

Щи вегетарианские со сметаной ½ тарелки — 250г.

Бефстроганов из отварного мяса (50 г) с картофелем отварным (100г).

Сок апельсиновый - 200 мл.

Полдник

Отвар шиповника — 200г.

Свежие фрукты или ягоды — 150г.

Ужин

Рыба запечённая — 85г.

Плов с фруктами — 200г.

Чай с молоком — 200г.

На ночь

Кефир — 200 мл.

На весь день: Хлеб белый и ржаной — по 100г. Сахар — 30г. Масло сливочное — 10г. Масло растительное — 20г.