

## Влияние питания на артериальное давление



В развитии гипертонической болезни имеет значение множество факторов. Не последнее место занимает и питание. На артериальное давление влияет не только состав рациона, но и пищевые привычки человека, включая то, какова частота приема пищи, насколько большими являются порции, много ли выпивается жидкости.

Здоровое, сбалансированное питание является одним из условий сохранения здоровья сердечно-сосудистой системы, нормальной работы сердца и оптимальных показателей цифр артериального давления.

Существует список продуктов, способствующих повышению артериального давления:

1. Соль, добавки, приправы, содержащие натрий: задерживают жидкость, увеличивая ее объем в организме, увеличивают объем циркулирующей крови. Потребление соли не должно быть слишком большим даже при гипотонии. ВОЗ рекомендует употреблять суммарно не больше 5 г соли ежедневно (1 чайная ложка).
2. Продукты, содержащие кофеин: кофе, зеленый чай, какао. Например, крепкий сладкий чай тонизируют, увеличивают частоту сердцебиения.
3. Калорийные блюда. Выпечка, мясные продукты, сыр, сладкое, молочные продукты с высокой жирностью провоцируют повышение сахара в крови, из-за чего растет и давление. Гипотоникам важно есть достаточно питательные продукты, но при этом нужно следить за тем, чтобы они не были чрезмерно калорийными, не содержали слишком много углеводов или насыщенных жиров.

Исходя из механизмов повышения артериального давления, разработаны принципы питания:

1. В рационе значительно ограничиваются: поваренная соль, азотистые экстрактивные вещества, животные жиры и легкоусвояемые углеводы.
2. Рацион должен быть обогащен 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, богатых различными минеральными веществами и микроэлементами, в том числе органическим йодом, витаминами группы В.
3. Вся пища готовится без соли, но по согласованию с врачом разрешается добавлять в блюда не более 3–5 г поваренной соли. Для улучшения вкусовых качеств несоленой пищи можно употреблять клюкву, лимон, чернослив, варенье, мёд, сахар, уксус, петрушку, укроп, корицу, цукаты, овощные и фруктово-ягодные соки.
4. Лицам с артериальной гипертензией и избыточной массой тела необходимо уменьшить калорийность дневного рациона за счёт хлеба, сахара, блюд из круп, макаронных изделий и картофеля.
5. 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.

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 (овсяная, гречневая, пшённая крупы; грецкие орехи, миндаль);
- продукты моря, содержащие органический йод (морская капуста, кальмары, креветки, мидии и др.);
- продукты, содержащие небольшое количество поваренной соли (рис, овсяная и манная крупы, цветная и белокочанная капуста, морковь, свекла, картофель, 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, соевая мука).

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*