

## **Продукты, которые должны преобладать в рационе питания при повышенном артериальном давлении**

- **фрукты и овощи;**
- **продукты, богатые солями калия (курага, изюм, чернослив, персики, бананы, абрикосы, ананасы, шиповник, капуста, баклажаны)**
- **продукты, богатые солями магния (соя, овсяная, гречневая, пшенная крупы; грецкие орехи, миндаль, отруби)**
- **молоко и молочнокислые продукты низкой жирностью;**
- **нежирные сорта мяса, птица (без кожи);**
- **рыба нежирных сортов (судак, карп, окунь) и морепродукты (кальмары, креветки);**
- **бобовые;**
- **продукты содержащие злаки, предпочтительно — цельнозерновые;**
- **растительные жиры – подсолнечное, оливковое масло;**
- **семена (подсолнечника, тыквы, кунжута), орехи без добавления соли;**
- **вода, некрепкий чай без сахара, кофе без кофеина.**



## **Продукты, которые следует ИСКЛЮЧИТЬ из рациона или ОГРАНИЧИТЬ при артериальной гипертензии**

- соль (не более 5 г в сутки);
- жирное мясо;
- жирные молочные и молочнокислые продукты (заменить на мало жирные);
- жареные блюда (заменить на запеченные, отварные, приготовленные на гриле, на пару);
- соленые орешки, попкорн, чипсы и т.д.
- соленые, маринованные овощи;
- сладости — кондитерские и хлебобулочные изделия (кроме изготовленных из цельнозерновой муки);
- соевый соус (или использование в небольших количествах соевого соуса с низким содержанием соли);
- сладкие напитки (компоты, газированная вода, пакетированные соки);
- обработанные мясные деликатесы и полуфабрикаты (копченые, вяленые колбасы, карбонад и т.д.).

