

ГУЗ «УЛЬЯНОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» **ИНФОРМИРУЕТ**



КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ при повышенном уровне артериального давления

Правильное и рациональное питание может снизить артериальное давление, уменьшить дозы гипотензивных препаратов, которые вы используете, и соответственно уменьшить их побочные действия. Оно улучшит самочувствие, повысит качество жизни и снизит риск осложнений (инсультов, инфарктов, поражений почек и глаз).

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

1 КОЛИЧЕСТВО СОЛИ при повышенном артериальном давлении должно составлять **НЕ БОЛЕЕ 5 Г В ДЕНЬ**. Пищу необходимо готовить с минимальным количеством соли, а для улучшения вкуса можно добавить пряности, зелень, специи. Солонку со стола лучше убрать.



2 Необходимо **УВЕЛИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ КАЛИЙ И МАГНИЙ** (курага, чернослив, абрикос, петрушка, картофель в мундире) (орехи, морская капуста, фасоль, овсянка).

3 ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИЩУ РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА: кукурузное, подсолнечное, оливковое, соевое, льняное – до 2 столовых ложек в день.



4 ЗАМЕНИТЬ МЯСО НА РЫБУ, ПТИЦУ, БОБОВЫЕ (фасоль, чечевицу, горох). Предпочтение нужно отдавать нежирным сортам мяса.

5 КОЛБАСЫ, СОСИСКИ, ГАМБУРГЕРЫ, ХОТ-ДОГИ, САЛО, ПАШТЕТЫ, ЧИПСЫ ЛУЧШЕ ОГРАНИЧИТЬ.



6 СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛИВОЧНОГО МАСЛА, а также жирных молочных продуктов (сметану, сливки). Использовать в пищу нежирные молоко, кисломолочные продукты (с жирностью не более 1 %).

7 ГОТОВИТЬ ПИЩУ НА ПАРУ, ОТВАРИВАТЬ ИЛИ ЗАПЕКАТЬ.

Уменьшить добавление жиров, сахара, соли.



8 ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ.

9 ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КОФЕ (даже без кофеина) **И КРЕПКОГО ЧЁРНОГО ЧАЯ**. Лучше пить зелёный чай и отвар шиповника.



Ульяновск, ул. Спасская, д.5, 6 этаж.
Телефон/факс: 8(8422)41-05-14
www.ocmp73.ru, ocmp2010@mail.ru

