Топ-10 продуктов, понижающих артериальное давление

Заболеваемость артериальной гипертензией в мире растет. Среди основных факторов, которые могут спровоцировать развитие артериальной гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний эксперты называют: нездоровый рацион, минимальную физическую активность, вредные привычки, такие как курение и злоупотребление алкоголем.

Добавляет проблем и чрезмерное потребление соли (согласно рекомендациям ВОЗ, ее следует употреблять не более 5 граммов в сутки). Причем это касается не только соли, которая добавляется непосредственно при приготовлении продуктов, но и содержащейся в уже готовой продукции.

Безусловно, медикаменты составляют основу лечения артериальной гипертензии. Однако поддержание адекватного давления невозможно без коррекции образа жизни, налаживания правильного сбалансированного питания. Наша цель – помочь сосудам сохранять эластичность, а организму – эффективно выводить избыток натрия.

Топ-10 продуктов, которые способны поддерживать нормальное артериальное давление

Бананы

Эти южные фрукты богаты калием – электролитом, который помогает выводить излишки натрия и способствует расслаблению сосудистых стенок. Регулярное употребление нескольких бананов в сутки позволяет поддерживать здоровый минеральный баланс и снижает риск сердечно-сосудистых осложнений.

Несоленые семена подсолнуха

Семечки – ценный источник магния, который участвует в регуляции тонуса сосудов. 30 граммов в день – именно такая порция идеальна для сытного перекуса. Главное – в семенах не должно быть соли. Избыток натрия полностью сводит на нет положительный эффект при повышенном давлении.

Горький шоколад

Качественный продукт с содержанием какао от 70% – это кладезь природных антиоксидантов, способствующих мягкому снижению артериального давления. Достаточно 20–30 граммов в день, чтобы получить пользу без излишка сахара и калорий.

Семена льна

Льняные семечки содержат полезнейшую Омега-3, витамины А и Е, растворимую клетчатку и растительные вещества-антиоксиданты, обладающие противовоспалительным действием. Помогают нормализовать

липидный профиль и улучшают эластичность сосудов. Оптимально добавлять 1-2 ст. ложки молотых семян в каши, йогурты или смузи.

Шпинат

Зелень шпината – низкокалорийный продукт, насыщенный калием, магнием и витамином B9. Эти нутриенты работают друг с другом в связке, поддерживая здоровый тонус сосудов и способствуя мягкому выведению лишней жидкости.

Помидоры

Томаты богаты антиоксидантами, защищающими сосуды от окислительного стресса, а также содержат калий. Регулярное включение томатов в рацион способствует снижению артериального давления и уменьшению риска ишемической болезни сердца.

Чеснок

Пикантный овощ содержит аллицин и другие биоактивные соединения, способствующие расширению сосудов, улучшению «текучести» крови и мягкому снижению давления. Также помогает контролировать уровень холестерина и обладает антиоксидантным действием.

Обезжиренное молоко

Молоко с низким содержанием жира обеспечивает организм кальцием, калием и витамином D. Достаточное потребление этих нутриентов в составе молочных продуктов способствует снижению артериального давления в среднем на 3-10% при регулярном употреблении.

Соя

Соевые бобы и продукты из сои богаты калием и природными растительными соединениями, которые по своей структуре похожи на женские половые гормоны. Тофу, молодые зеленые соевые бобы или несладкое соевое молоко могут стать ценной частью гипотензивного рациона.

Цельнозерновые продукты

Овес, гречка, бурый рис, киноа и цельнозерновой хлеб содержат растворимую клетчатку, магний и витамины группы B. Замедляют усвоение углеводов, поддерживают стабильный уровень энергии и способствуют долгосрочному контролю артериального давления.

Какие продукты под запретом при высоком артериальном давлении

Соль является одним из главных виновников ухудшения здоровья. Ее избыточное употребление вызывает задержку воды в организме, что приводит к росту артериального давления. Рекомендуется снизить суточное потребление соли – до одной чайной ложки в сутки.

Продукты, подвергшиеся обработке, такие как **фастфуд**, магазинные полуфабрикаты, колбасные изделия, копчёности и консервы, отличаются высоким содержанием соли, а также насыщенных и трансжиров, пагубно влияющих на сердечно-сосудистую систему.

Сладкие **газированные напитки**, соки из пакетов и энергетические напитки перенасыщены сахаром. Их регулярное употребление провоцирует набор лишнего веса и способствует повышению кровяного давления.

Злоупотребление **алкогольными напитками** может стать причиной стабильного повышения артериального давления.

Кофеин в больших дозах, присутствующий в кофе, крепком чае и энергетиках, также способен вызывать временное увеличение давления. Особое внимание следует уделять реакции организма на кофеин людям, страдающим гипертонией.

Закуски с высоким содержанием соли, такие как **чипсы**, сухарики и солёные орехи, являются источником как соли, так и вредных жиров.

Соленые огурчики и квашеная капуста тоже «грешат» переизбытком соли. Да, ферментированные продукты полезны, но не для людей с артериальной гипертензией.

Питание – это эффективный вспомогательный инструмент, но оно не заменяет назначенную врачом медикаментозную терапию. Не отменяйте таблетки самостоятельно, даже если давление «нормализовалось» после перехода на здоровое питание. Решение о снижении дозы или отмене препаратов принимает только врач. Первые результаты от изменения питания станут заметны только через 2-4 недели регулярного сбалансированного питания. Движение плюс питание равно максимальный результат. 30 минут ходьбы в день усилят положительный эффект в 2 раза.

Регулярный самоконтроль давления, ограничение соли до 5 граммов в сутки, отказ от курения, умеренные аэробные нагрузки и полноценный сон в сочетании с полезными продуктами помогут сохранить здоровье сосудов на долгие годы.

https://24health.by/pitanie/top-10-produktov-pri-povyshennom-davlenii