

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

Здоровое питание при артериальной гипертензии



Цели занятия

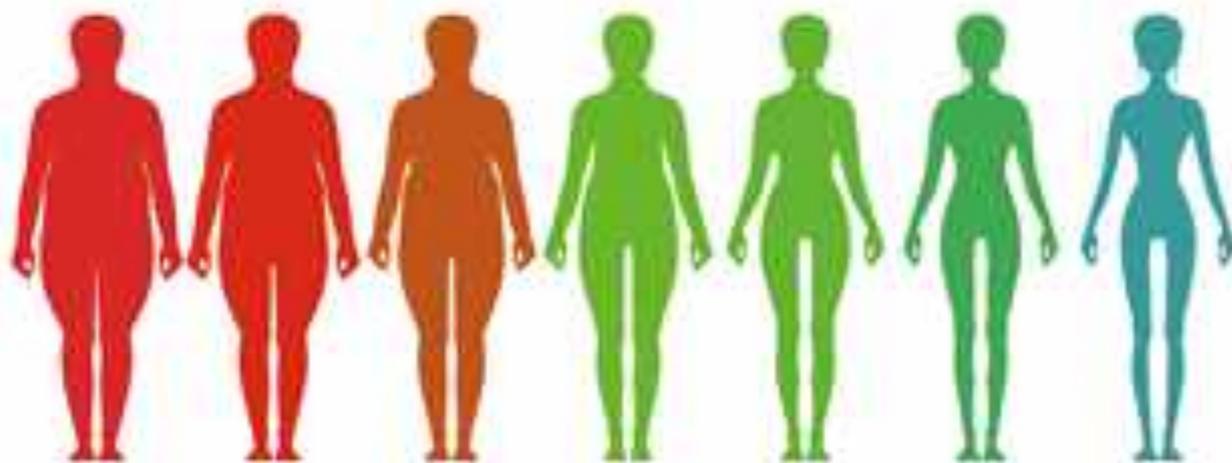
- Информирование лиц с АГ об основных принципах здорового питания, а также об особенностях питания при АГ
- обучение правилам и принципам сбалансированности пищевого рациона.



Принципы здорового питания

- Нормализация избыточной массы тела (при нормальном весе - на коррекция нарушений липидного обмена)

$ИМТ = \text{вес} / \text{рост}^2$



40>
Ожире-
ние
третьей
степени

35-40
Ожире-
ние
второй
степени

30-35
Ожире-
ние
первой
степени

25-30
Лишний
вес

18,5-24
Норма

16-18,5
Дефи-
цит
массы
тела

16<
Значи-
тельный
дефицит
массы
тела

Принципы здорового питания

- ❑ Ограничить потребление поваренной соли
- ❑ Снизить уровень холестерина и других липидов
- ❑ Повысить содержание в рационе продуктов с витаминами С, рутином, минеральными веществами - кальцием и магнием
- ❑ Строго контролировать содержание простых сахаров (сладких напитков, джема, меда, варенья и просто сахара).



Рекомендации по снижению потребления соли:

- исключить пищевые продукты, содержащие много соли (консервированные, соленые, копченые);
- обратить внимание на маркировку продуктов, прошедших специальную обработку, на содержание соли в них;
- увеличить потребление продуктов с низким содержанием соли (овощи, фрукты);
- снизить количество соли, добавляемое в процессе приготовления пищи;
- прежде чем автоматически досаливать пищу, следует сначала попробовать ее на вкус, а лучше вовсе не досаливать.

Как обогатить рацион калием?

Курага



Калий: 1717 (мг)

Фасоль



Калий: 1100 (мг)

Морская капуста



Калий: 970 (мг)

Горох



Калий: 873 (мг)

Чернослив



Калий: 864 (мг)

Изюм



Калий: 860 (мг)

Миндаль



Калий: 748 (мг)

Фундук



Калий: 717 (мг)

Чечевица



Калий: 672 (мг)

Арахис



Калий: 658 (мг)

Кедровые орехи



Калий: 628 (мг)

Горчица



Калий: 608 (мг)

Картофель



Калий: 568 (мг)

Кешью



Калий: 553 (мг)

Грецкий орех



Калий: 474 (мг)

Как обогатить рацион магнием?

Кешью



270 мг

Гречка



258 мг

Горчица



238 мг

Кедровые орехи



234 мг

Миндаль



234 мг

Фисташки



200 мг

Арахис



182 мг

Фундук



172 мг

Морская капуста



170 мг

Ячневая крупа



150 мг

Овсянка



135 мг

Пшено



130 мг

Грецкий орех



120 мг

Горох



107 мг

Фасоль



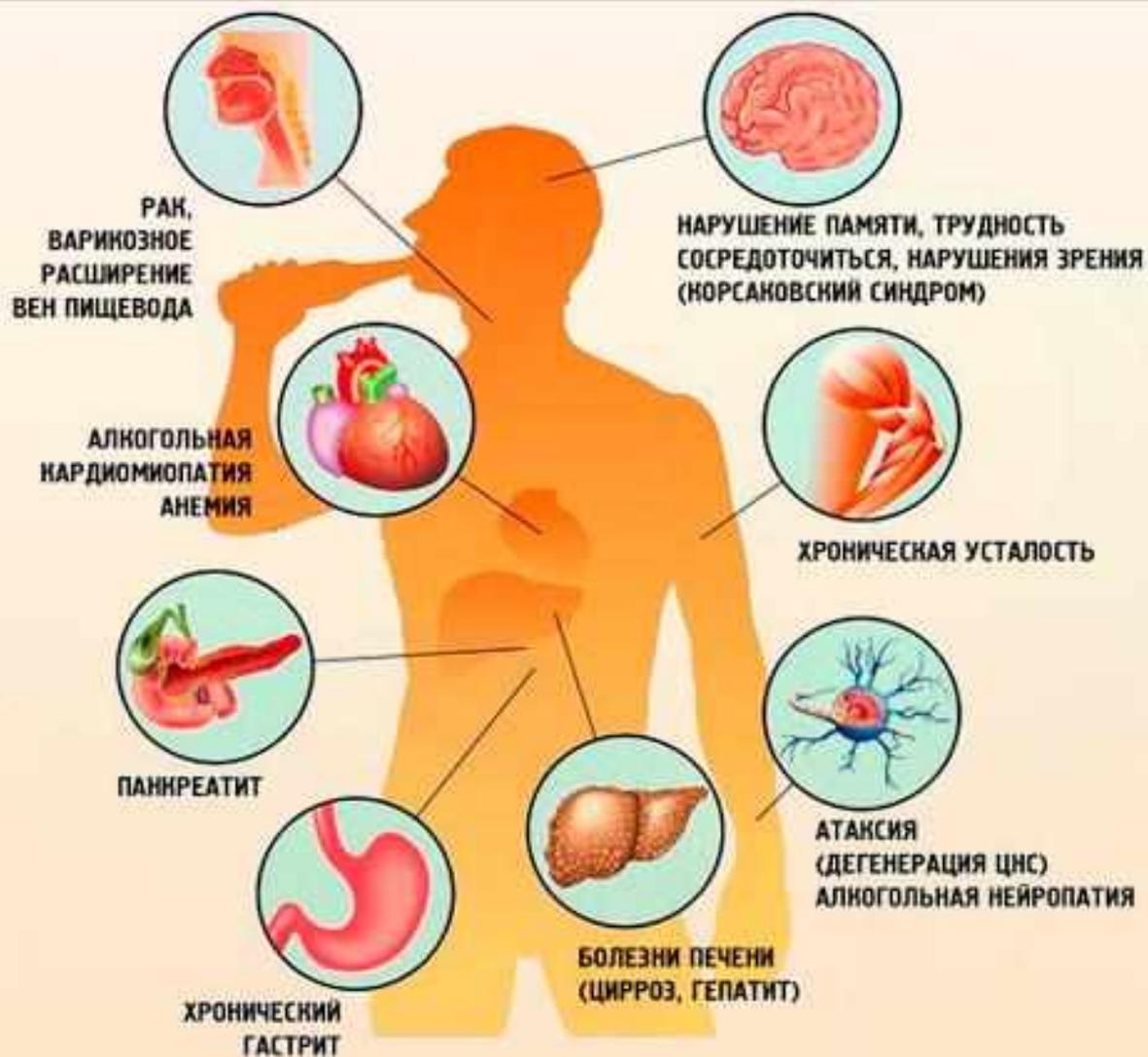
103 мг

Рекомендации при гиперхолестеринемии

- ❑ Не употреблять более 2 яичных желтков в неделю
- ❑ Исключить потребление всех видов колбас, жирных окороков, сливочного и топленого
- ❑ Масла, жирных сортов молока и молочных продуктов.
- ❑ При приготовлении пищи поджаривание на животных жирах заменить тушением, варкой, приготовлением на пару, в духовке; перед приготовлением срезать видимый жир с мяса, а с птицы удалить кожу.
- ❑ Отдать предпочтение рыбным блюдам, продуктам моря.
- ❑ Использовать обезжиренные сорта молочных продуктов.
- ❑ Есть больше овощей, фруктов.



Вред алкоголя



Алкоголь и АГ

- Злоупотребление **алкогольными напитками** приводит к резким подъемам АД и опасно для жизни больных. Наиболее рациональным для прогноза жизни, конечно, следует считать отказ от злоупотребления алкогольными напитками. Не следует потреблять более 30,0 г алкоголя (в пересчёте на чистый спирт) в день для мужчин и 15,0 г для женщин.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!