**Питание при артериальной гипертензии**

Артериальная гипертензия относится к числу наиболее распространенных заболеваний, основным признаком которого является повышение кровяного давления. Развитию и прогрессированию артериальной гипертонии могут способствовать обильное питание, чрезмерное употребление поваренной соли, систематическое употребление алкоголя, неумеренное курение, недостаточная физическая нагрузка. Накануне всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией хотелось бы поговорить о правильном и рациональном питании при артериальной гипертензии.

Основные принципы питания:

В рационе значительно ограничиваются: поваренная соль, азотистые экстрактивные вещества, животные жиры и легковсасываемые углеводы.

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), продуктами моря, богатыми различными минеральными веществами и микроэлементами, в том числе органическим йодом, витаминами группы В.

Вся пища готовится без соли, за сутки разрешается добавлять в блюда не более 3-5 г поваренной соли по согласованию с врачом.

Для улучшения вкусовых свойств несоленой пищи можно употреблять клюкву, лимон, чернослив, варенье, мед, сахар, уксус, петрушку, укроп, корицу, лимонную кислоту, цукаты, овощные и фруктово-ягодные соки.

В бессолевое тесто можно добавлять простоквашу, тмин, анис. При составлении рациона следует учитывать содержание поваренной соли в применяемых продуктах.

Лицам с артериальной гипертензией и избыточной массой тела необходимо уменьшить калорийность рациона за счет хлеба, сахара, блюд из круп, макаронных изделий и картофеля.

По согласованию с врачом разрешаются разгрузочные дни (творожный, кефирный, арбузный, яблочный)

Общее количество свободной жидкости (включая первые блюда) до 1,5 литров. Вторые блюда готовятся преимущественно в отварном или запеченном виде.

Продукты, полезные для профилактики артериальной гипертензии:

- овощи, фрукты и ягоды в сыром виде

- продукты, богатые солями калия (курага, изюм, чернослив, персики, бананы, абрикосы, ананася, шиповник, капуста, баклажаны, картофель)

- продукты, богатые солями магния (соя, овсяная гречневая, пшенная крупы, грецкие орехи, миндаль, отруби)

- продукты моря, содержащие йод ( морская капуста, кальмары, морской гребешок, креветки. Мидии)

- продукты, содержащие небольшое количество поваренной соли (рис, овсяная и манная крупа, цветная и белокочанная капуста, морковь, свекла, картофель, судак, карп, щука, окунь, говядина, кролик)

- продукты, содержащие большое количество витамина С (шиповник, черная смородина, клубника, крыжовник, апельсины, яблоки, капуста, сладкий красный перец, петрушка, укроп, зеленый лук)

- продукты, содержащие большое количество витаминов группы В (отруби, ржаной и пшеничный хлеб грубого помола, пивные и пекарские дрожжи, продукты моря, соевая мука).