

# ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

## Здоровое питание при артериальной гипертензии



# Цели занятия

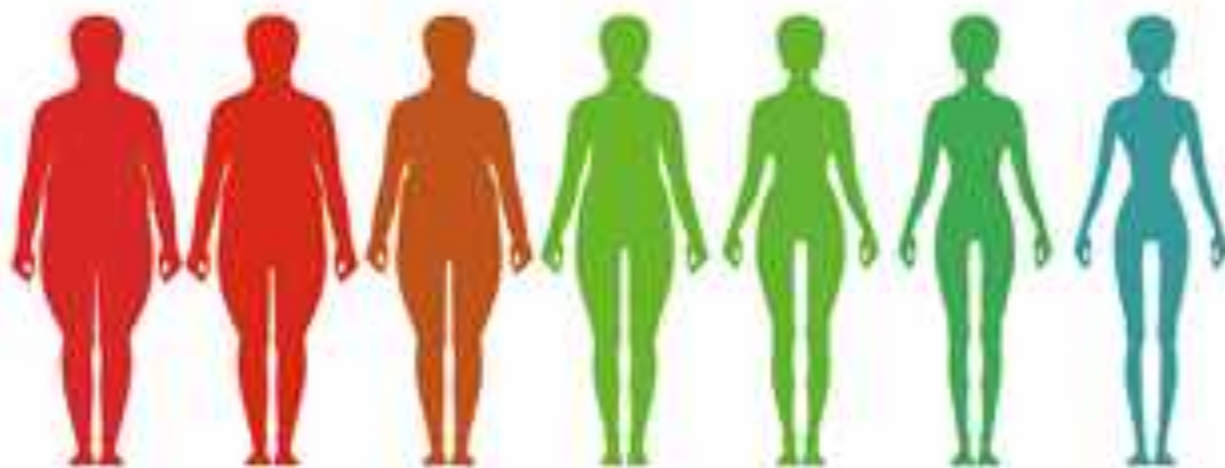
- Информирование лиц с АГ об основных принципах здорового питания, а также об особенностях питания при АГ
- обучение правилам и принципам сбалансированности пищевого рациона.



# Принципы здорового питания

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

$ИМТ = \text{вес} / \text{рост}^2$



40> Ожирение третьей степени	35-40 Ожирение второй степени	30-35 Ожирение первой степени	25-30 Лишний вес	18,5-24 Норма	16-18,5 Дефицит массы тела	16< Значительный 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**

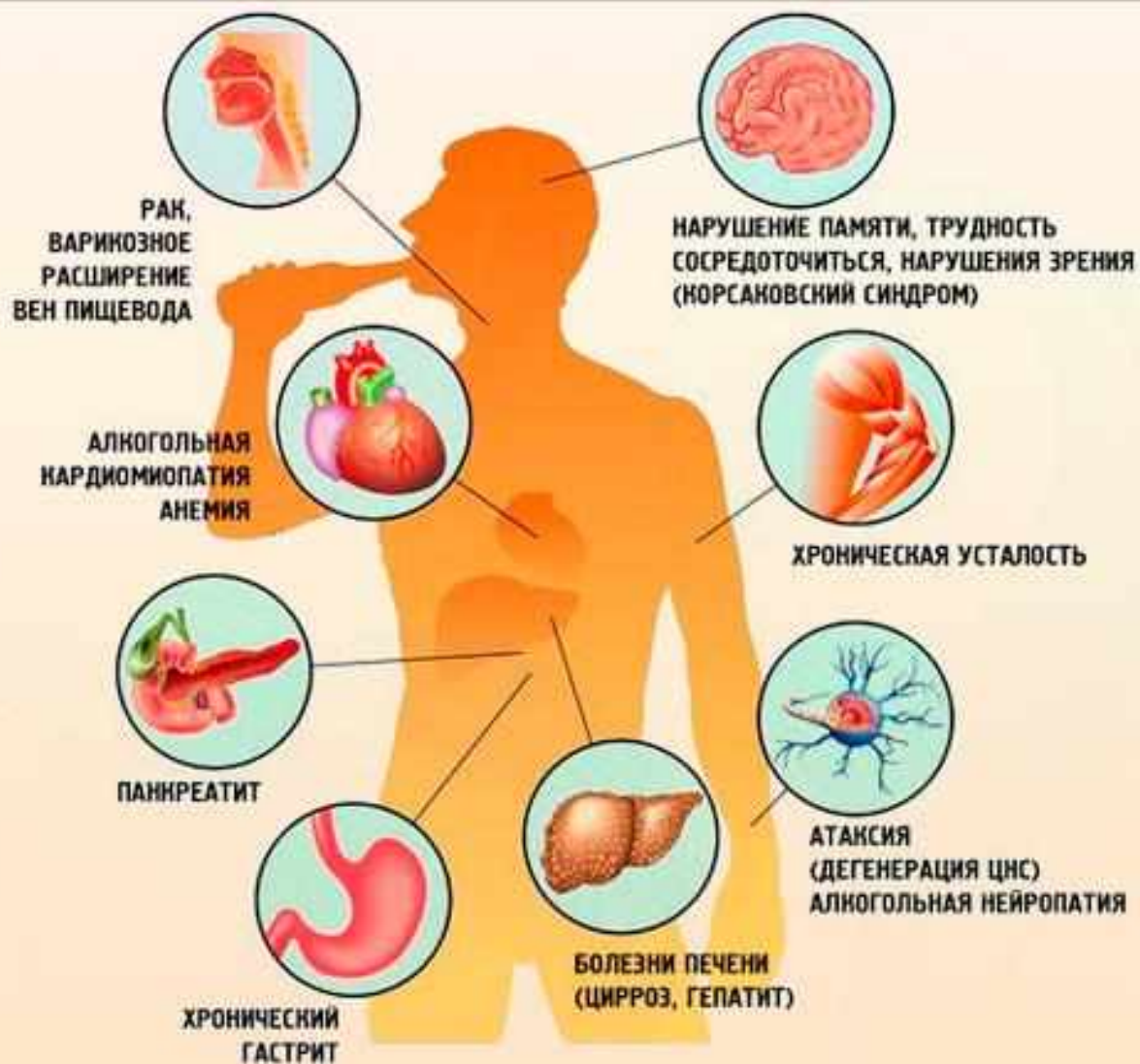


103 мг





# 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!**