

Для поддержания хорошего самочувствия гипертоникам следует соблюдать все предписания врача, вести здоровый образ жизни и уделять особое внимание своему рациону.

Ограничить суточную дозу соли.

Она усиливает «задержку» жидкости в организме, потребление большого количества соли чревато отеками тканей, окружающих капилляры. Оптимальная порция – 4-5 грамм в сутки. Для усиления вкуса можно использовать базилик, укроп, лук, чеснок, петрушку, лимонный сок.

Обогатить рацион продуктами, содержащими калий и магний.

Они ускоряют выведение избыточной жидкости из тканей, препятствуют накоплению атеросклеротических бляшек на стенках капилляров.

Природные источники калия – курага, бананы, чернослив, дыня, арбуз, тыква, авокадо; магния – отруби, крупы, листовая зелень, овощи, орехи.

Ограничить насыщенные животные жиры.

Распространенной причиной повышенного давления является закупорка сосудов «плохим» холестерином. Для улучшения проходимости капилляров необходимо отказаться от субпродуктов, колбасных изделий, жареного или копченного сала, жирных сортов мяса.

Исключить алкоголь, никотин, кофеин. Соблюдать питьевой режим.

Суточная порция воды рассчитывается исходя из соотношения 35-50 миллилитров на килограмм массы тела.