Regulowanie ciśnienia krwi

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: wtorek, 01, wrzesień 2020 14:08
Tomasz Smaś
Odsłony: 719

Jak wynika z badań co trzeci Polak choruje na nadciśnienie. W ramach projektu „Narodowych badań konsumpcji warzyw i owoców" prezentowane są zalecenia dla osób z nadciśnieniem tętniczym. Wśród nich codzienne spożycie warzyw zasobnych w potas. Wśród rekomendacji również szklanka soku z aronii.

- *Nadciśnienie tętnicze ma w Polsce 10 milionów osób. Połowa z nich nawet nie zdaje sobie z tego sprawy i bagatelizuje objawy. Dlaczego wykrycie i leczenie tej choroby jest tak ważne? Ponieważ nieleczone nadciśnienie, w połączeniu z wysokim cholesterolem, cukrzycą lub otyłością zagraża naszemu życiu, istotnie zwiększając ryzyko zawału serca, udaru mózgu i niewydolności nerek* – mówi Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny, prowadząca poradnię „Z kaloriami na pieńku", gdzie m.in. uczy jak jeść sezonowo, smacznie i jak docenić rolę warzyw i owoców.

Z nadciśnieniem tętniczym mamy do czynienia , gdy podczas dwóch badań lekarskich uzyskaliśmy wyniki wyższe niż 140 mm Hg (skurczowe, górne) lub 90 mm Hg (rozkurczowe, dolne). Wówczas rozpoczynamy leczenie hipotensyjne i obowiązkowo badamy w domu ciśnienie krwi. By osiągnąć lepsze rezultaty warto zmodyfikować także swoją dietę i styl życia. Ważne, aby osoba otyła obniżyła masę ciała, ponieważ jej redukcja już o 5 kg obniża ciśnienie krwi (górne o 4,4 mm Hg a dolne o 3,6 mm Hg). Jednak nie tylko dieta redukcyjna przynosi namacalne efekty. Niektóre składniki jakie znajdziemy w sklepie spożywczym i na targu szczególnie zasługują na miano „wyjątkowych".

Osoba z nadciśnieniem tętniczym powinna:

1. Jeść codziennie przynajmniej dwa razy warzywa zasobne w potas (pomidory, szpinak, brukselka, kalafior, kalarepa, liście buraka, zielone warzywa liściaste). Pierwiastek ten działa przeciwstawnie do sodu, przyspiesza jego wydalanie i tym samym obniża ciśnienie krwi. Warzywa powinny być znaczącym elementem każdego posiłku. Poza sałatkami i surówkami można gotować z nich zupy lub wyciskać soki.
2. Zamienić tłuste mięso na tłuste ryby morskie (śledź, halibut, makrela, łosoś). Korzyści dla układu krążenia będą nieocenione. Wymiana nasyconych kwasów tłuszczowych z mięsa na jednonienasycone i wielonienasycone kwasy tłuszczowe (w tym omega-3) poprawia lipidogram, obniża stężenie ogólnego cholesterolu i podwyższa stężenie „dobrego" cholesterolu. Sprawia to, że zmniejsza się ryzyko miażdżycy.
3. Często sięgać po nasze rodzime ciemne owoce (aronia czarnoowocowa, porzeczka, borówka, wiśnie). Są one źródłem cennych barwników – antocyjanów, które wzmacniają ściany naczyń krwionośnych i obniżają ciśnienie krwi.
4. Ograniczyć spożycie soli kuchennej do ilości poniżej 5g/dzień (czyli mniej niż 1 łyżeczka). Z powodzeniem można ją zastąpić ziołami (lubczyk, tymianek, majeranek, bazylia, oregano), nie tracąc nic ze smaku potraw.
5. Zrezygnować z cukru i czerwonego mięsa oraz ograniczyć spożycie alkoholu (można czasami wypić niewielką ilość czerwonego wina).

Ponadto nie należy obawiać się umiarkowanej aktywności fizycznej. Codzienne spacery, marsz, jazda na rowerze, basen czy nordic walking poprawią naszą kondycję i pomogą zmniejszyć masę ciała.

Połączenie opieki kardiologicznej, diety i zmiana stylu życia są najlepszym „lekarstwem" na choroby sercowo-naczyniowe i dłuższe życie.

Phoca PDF

„Narodowe badania konsumpcji warzyw i owoców" realizowane są przez KANTAR dla Krajowego Związku Grup Producentów Owoców i Warzyw. Projekt realizowany jest we współpracy z agencją INSPIRE smarter branding.

Zadanie finansowane jest ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw.

Patronat honorowy objął Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Źródło: mp

Phoca PDF