**Введение.**

**Актуальность дипломной работы.** Проблема высокого или низкого артериального давления очень актуальна на сегодняшний день. К сожалению, многие люди не придают этому особого значения, пока симптомы выражено не дадут о себе знать. Когда болезнь перетекает в более тяжелую форму, лечение проходит достаточно тяжело и возникает угроза жизни человека. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, каждый второй человек в нашей стране погибает от сердечнососудистых заболеваний, например, таких как: ишемическая болезнь сердца, отказ почек, снижение эластичности артерий, инсульт и др. Причиной их появления служит повышенное артериальное давление. Гипертония — скрытая болезнь, которая протекает бессимптомно длительное время. Вот почему некоторые специалисты называют ее «тихим убийцей». Гипотония не представляет такой опасности для человека как гипотония, но также доставляет множество неудобств, препятствуя полноценной жизни.

 Каждый человек, который следит за своим здоровьем и хочет приобрести от потребляемой пищи не только удовольствие, но и пользу, беспокоится о грамотном составлении рациона питания. Ведь правильное и рациональное питание является ключом к здоровью человека. Неправильно подобранная диета может вызвать развитие большого количества заболеваний, а особенности жизни в современных городах также не способствуют поддержанию хорошего самочувствия. Употребляя долгое время вредную пищу, человек рискует набрать лишние килограммы, которые могут стать причиной проблем в сердечнососудистой системе. Злоупотребление в неправильном питании может ускорить развитие атеросклероза. Далее вследствие сужения просвета крупных сосудов есть риск возникновения гипертонии. Также развитие гипертонии может быть связано с заболеваниями почек, лечение которых требует соблюдения особого диетического режима. Таким образом, рекомендации по здоровому питанию направлены на снижение артериального давления и предупреждение развития заболеваний, способствующих развитию гипертонии.

Диетические меню необходимо составлять, учитывая динамику изменения артериального давления и ряда индивидуальных факторов. Исключение из своего рациона определенных продуктов питания благотворно влияет на кровеносные сосуды. Данная профилактика играет большую роль в нормализации АД и ликвидирует угрозу появления патологических состояний.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что сбалансированное питание не только обеспечивает организм всеми жизненно-необходимыми веществам, но и способствует предотвращению появления многочисленных болезней. Диета, подобранная на основе общего состояния организма, характера и возраста человека, гарантирует вам не только предотвратить развитие сердечнососудистых заболеваний, но и сохранить здоровье, энергию и привлекательный внешний вид.

**Объектом исследования в данной дипломной работе** является АД.

**Предметом исследования в данной дипломной работе** является влияние питания на АД.

**Целью данной работы** является анализ взаимосвязи АД и питания; значение правильного питания в предупреждении и развитии заболеваний АД.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи исследования**:

1. Рассмотрение общих сведений об АД, гипертонии и гипотонии.
2. Определение лечебного питания при гипотензии.
3. Определение лечебного питания при гипертонической болезни.
4. Обзор продуктов питания, которые наносят вред при гипертонии.
5. Составление рецептов блюд для гипертоников.
6. Разработка общих рекомендаций для нормализации АД.
7. Лечение народными средствами.

**Гипотеза**: Предполагается, что изменение рациона питания и соблюдение правильного образа жизни имеет большое значение для поддержания АД.

**Структура и логика исследования** подчинены решению поставленных задач. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.