**Содержание**

**Введение……………………………………………………………………………………………….2-3**

**Глава 1. Теоретическая часть…………………………………………………………………….4-17**

Общие сведения………………………………………………………………………………………….4

Гипотензия (гипотония)…………………………………………………………………………………5

Гипертония……………………………………………………………………………………………….6

Взаимосвязь лишнего веса и артериального давления………………………………………………..6

Холестерин и гипертония……………………………………………………………………………….7

Основные принципы диетического питания при гипертонии………………………………………..8

Роль витаминов при повышенном давлении…………………………………………………………..9

Магний, калий и кальций – главные минералы для лечения гипертонии………………………10-11

Продукты питания, помогающие регулировать кровяное давление……………………………12-13

Продукты питания, которые наносят вред при гипертонии…………………………………………14

Как кофе влияет на давление: повышает или понижает?....................................................................15

Влияние зеленого чая на АД…………………………………………………………………………..15

Ориентировочное меню на неделю для гипертоников………………………………………………16

Вывод……………………………………………………………………………………………………17

**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 гипертония, 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.

**Глава 1. Теоретическая часть.**

**Общие сведения**

**Кровяное давление** — это давление, которое кровь оказывает на стенки кровеносных сосудов, или, по-другому говоря, превышение давления жидкости в кровеносной системе над атмосферным. Оно способствует движению крови по кровеносным сосудам, тем самым обеспечивая осуществление обменных процессов в тканях организма. Одним из основных показателей функционирования кровеносной системы является АД. На величину АД влияет ряд факторов: объем крови, выбрасываемый в сосуды при каждом сокращении сердца, частота пульса, сопротивление стенок сосудов на ток крови и др**.** АД измеряется в миллиметрах ртутного столба, где первая цифра означает величину систолического (или верхнего) давления, а вторая – диастолического (или нижнего) артериального давления.

**Систолическое давление** — уровень давления крови на стенки артерий в момент максимального сокращения сердца

**Диастолическое давление** — уровень давления крови на стенки артерий в момент максимального расслабления сердца.

Считается, что в норме показатели артериального давления должны находится в пределах 100 – 140 миллиметров ртутного столба для верхнего, в пределах 60 – 90 для нижнего. Если показатели отклоняются в верхнюю сторону, это говорит о гипертонии. Если показатели постоянно оказываются ниже, чем 100 на 60, это говорит о развитии гипотонии.

**Гипотензия (гипотония)** – это стойкое снижение артериального давления (давления крови) до отметок, низших на 20% от обычного значения, или же до отметок 90/60 мм. рт. ст. и ниже.

Гипотония не является таким распространенным явлением, как гипертония. Она не приводит к таким тяжелым осложнениям, как атеросклероз, но существенно ухудшает качество жизни человека. Гипотония может возникать на генетическом уровне, но нередко причиной ее возникновения являются напряженный жизненный режим и нерациональное питание. Чтобы нормализовать давление, нужно полностью изменить свой образ жизни. С помощью правильного составленного рациона можно стабилизировать эти показатели и восстановить свой жизненный тонус.

Питание при гипотонии в первую очередь должно быть дробным. Рацион должен включать большое количество жидкости, в том числе кофе и сладкие газированные напитки. Благодаря содержанию кофеина и других тонизирующих веществ удается быстро увеличить давление.

Соль в рационе можно не ограничивать, поскольку она заставляет влагу задержаться в организме, из-за чего происходит повышение артериального давления.

Диета при гипотонии советует кушать острые и пряные блюда, поскольку они способны тонизировать организм, в некоторой степени сужать сосуды (то есть увеличивать давление) и стимулировать функции желез внутренней секреции. Особенно полезно употреблять перец, корицу, лавровый лист, базилик. В блюда рекомендуется добавлять соусы из хрена, горчицы, лука. Благодаря этому удается стимулировать активность желез и сужать сосуды, что способствует увеличению давления. Аналогичным действием обладают копчености.

Свой вклад в лечение гипотонии способны внести бобы, горох, картофель, хлеб ржаной, мясо, орехи и зерна злаковых культур. Особой пользой обладает витамин C, который нужно получать из капусты, цитрусов, рябины и настоя на основе шиповника. Витамин B3 также должен в полной мере присутствовать в рационе, поэтому нужно кушать морковь, зеленые части растений, яичный желток, дрожжи, молоко и печень.

В меню должны присутствовать жирные сорта мяса и рыбы. Подобные продукты прекрасно повышают давление, поскольку циркуляция холестерина провоцирует затруднение кровотока.

При пониженном давлении полезно есть продукты с яйцами, сахаром, мукой. Все эти ингредиенты приводят к сужению сосудов и увеличению давления. Создавая определенную нагрузку на организм, они стимулируют его активизацию.

Тонизировать организм способны также сельдерей, капуста, настои на основе шиповника и ромашки, а также листовой салат и яблоки кислых сортов. Утром и вечером необходимо кушать смесь из 30-50 грамм меда и ложечки маточного молочка. Для повышения давления можно в небольшом количестве пить крепленые и сладкие вина. Очень полезно добавлять в них розмарин. Листья и веточки этого растения можно положить в вино и оставить на неделю настаиваться. Полученный напиток рекомендуется употреблять перед едой – по 100 мл.

Специалисты советуют использовать в качестве дополнения к диете для гипотоников рецепты народной медицины. Самым эффективным средством является корень женьшеня. Для приготовления лечебного настоя измельчаем 100 г корня растения, заливаем его 500 мл водки и настаиваем 10 дней в темном месте. Полученное снадобье пьем по 1 ч. л. натощак за 30 минут до еды. Поможет нормализовать давление отвар из бессмертника. Заливаем стаканом кипятка 10 г сухих цветков и настаиваем полчаса. Отвар следует принимать по 30 капель перед едой дважды в день. Аналогичным способом готовятся отвары из листьев березы, душицы, крапивы, зверобоя и чертополоха.

Но некоторые продукты, которые понижают давление, следует исключить из рациона. В этот список входят капуста брокколи, персики, абрикосы, сливы, яблоки, клюква. От зеленого чая с медом тоже придется отказаться.

Диета при гипотонии на самом деле является довольно размытым понятием, так как самое главное для гипотоника, питаться полноценно, поскольку голодать при гипотонии нельзя.

**Гипертония** - это повышенное артериальное давление, другое название – артериальная гипертензия. Постоянные стрессы, недостаток физической активности, наследственная предрасположенность, повышенный уровень холестерина в крови, хронические заболевания, а также нездоровый образ жизни могут стать причинами этого недуга. У 80-90% больных гипертония сочетается с избыточным весом или ожирением. Данное заболевание обычно развивается после 40 лет, но в последнее время часто возникает и в более молодом возрасте, начиная с 20-25 лет. Причем у молодых людей болезнь протекает достаточно тяжело. Они могут испытывать отдышку при физических нагрузках и даже боли в области сердца. Гипертония способна усугублять уже существующие заболевания.

Исследователи пришли к выводу, что определяющим фактором гипертонии является не ген, а пища, которую едят люди, и бактерии, которые населяют их кишечник. Это открытие может стать основой для новой, немедикаментозной терапии заболевания.1 Минералы, аминокислоты и витамины, содержащиеся в продуктах питания способны не только нормализовать кровяное давление, но укрепить здоровье в целом. Придерживаясь определенной методики, можно избавиться от гипертонии в самые кратчайшие сроки.

Лечение гипертонии следует начинать при появлении первых симптомов. В первую очередь это касается перестройки питания. Лечебная диета при гипертонии – это уже скорее образ жизни, а не временная мера, поскольку дальнейшее развитие болезни может губительно отразиться на жизни.

**Взаимосвязь лишнего веса и артериального давления.**

Одним из факторов возникновения артериальной гипертонии, наряду с генетической предрасположенностью, возрастом и полом, является избыточная масса тела и ожирение. Более чем у 50% больных ожирением выявлена артериальная гипертония. У людей, склонных к ожирению чаще возникает нарушение холестеринового обмена, которое в будущем может привести к атеросклерозу. Снижая массу тела, человек одновременно снижает и АД примерно на 5-20 мм рт.ст. на каждые «сброшенные» 10кг веса. Также ожирение может возникнуть на фоне нарушений деятельности желез внутренней секреции, что также предполагает развитие гипертонии. Причинами избыточного веса является переедание с чрезмерным употреблением высококалорийной, в первую очередь жирной пищи. Второй по значимости причиной является недостаточная физическая активность.

Исходя из этого, мы видим, что привести вес в норму теоретически очень просто: необходимо уменьшить количество потребляемой пищи и больше двигаться, то есть уравнять приход и расход калорий. Пищевой режим должен основываться на продуктах с низким содержанием жиров, сложных углеводов, богатыми растительными белками, микроэлементами, клетчаткой. Но также стоит учитывать основной обмен, направленный на поддержание жизнедеятельности организма в стандартных условиях. Интенсивность основного обмена у мужчин в среднем составляет 1 ккал/кг/ч, то есть за сутки на основной обмен расходуется 1700 ккал для мужчины весом 70 кг. Для женщин эта величина на 10 % меньше.

Диетологи установили, что взрослому здоровому мужчине, не занимающемуся тяжелым физическим трудом, в сутки требуется в среднем 2800-3000 ккал, а женщине – примерно 2400-2600 ккал. Однако данные расчеты предназначены для людей с нормальным весом. Человеку с избыточной массой тела рекомендуется расходовать не поступающие с пищей калории, а уже имеющиеся жировые запасы. При оценке потребностей человека в энергии следует учитывать и специфическое динамическое действие пищи. Состав пищевых продуктов оказывает существенный эффект на энерготраты организма. Наибольшее повышение энергетического обмена при пищеварении вызывает белковая пища (30-40% общей энергетической ценности белка); углеводы повышают его на 10- 20%, а жиры незначительно повышают обмен, а иногда и тормозят его. Поэтому при ожирении диетологи советуют увеличить долю белка для повышения расхода энергии и уменьшить содержание высококалорийных продуктов. 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Норбеков М., Евдокименко П., Чтобы было 12/80, Советы, методика, справочная информация, АСТ

**Холестерин и гипертония.**

Холестерин относится к животным жирам (липидам), это один из основных компонентов нашего организма. Холестерин входит в состав всех клеток нашего организма (в том числе нервных клеток головного и спинного мозга), участвует в таких важных процессах, как синтез гормонов и витаминов, в образовании желчных кислот, без которых невозможно пищеварение. Вырабатывается холестерин главным образом печенью – 85% потребности организма; остальные 15% поступают в организм с пищей. Таким образом, опасность представляет не сам холестерин, а его избыточное количество. Считается, что повышенное содержание холестерина в крови (норма – 3,8-6,7 ммоль/л) ведет к развитию атеросклероза. Откладываясь на внутренней поверхности сосуда, холестерин образует атеросклеротические бляшки, которые препятствуют току крови. Подобные ситуации часто приводит к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе гипертонии.

Медики предупреждают, что холестерин повышает давление, и объясняют, что причиной превышения нормы этого вещества могут быть разные факторы. Чаще всего ими является неправильный образ жизни. Считается, что главный враг нормального показателя уровня холестерина – это неправильное питание. У современного человека может просто не хватать времени на питание здоровой, полноценной пищей. ровень холестерина в крови в большой степени зависит от пристрастия людей к пище, содержащей большое количество животного жира. В здоровом организме предусмотрен природный механизм удаления излишков холестерина. С возрастом увеличивается риск развития атеросклероза, так как эти механизмы дают сбой. И чтобы не допустить этого, важно изменить стиль питания. По мнению врачей, человеку в день нужно получать не более 300 мг холестерина. Эту цифру нужно помнить, составляя свой пищевой рацион.

**Рацион питания предполагает:**

- Ограничить или полностью отказаться от употребления жирных сортов мяса. Для питания лучше выбирать постное мясо. Особенно полезно есть индейку, курицу, телятину, молодую говядину. Прекрасно заменяет мясо рыба. В ней содержится мало насыщенных жиров и холестерина. Ограничить употребление яичных желтков. Употреблять не более трех желтков в неделю. При необходимости заменить одно яйцо двумя белками.

- Покупать сыры, отличающиеся небольшим содержанием жира.

- Отказаться от цельного молока. Для начала перейти на молоко с пониженной жирностью, а затем на обезжиренное молоко.

- Готовить пищу на пару, запекать, варить вместо жаренья с добавлением жира.

- Отдавать предпочтение растительной пище. Установлено, что белки растительного происхождения (сои, фасоли, гороха, кукурузы, пшеницы) способствуют снижению холестерина в крови, в то время как белки животного происхождения могут повышать уровень холестерина.

- Есть больше овощей и фруктов (не менее 400 г в сутки) и зерновых, т.к. клетчатка существенно влияет на обмен жиров, способствует выведению “лишнего” холестерина, избавлению от лишнего веса и понижению АД. Постоянное употребление в пищу продуктов, богатых растительными волокнами, может снизить уровень АД более чем на 10 %.

- Ограничить потребление соли до 6 г в день. Снизить потребление сахара, варенья, меда и других простых углеводов до 30-40 г в день

- Употреблять в меру следующие продукты: подсолнечное, арахисовое, кукурузное, кунжутное, хлопковое, рапсовое, оливковое, соевое масло.

**Интересно!** Исследования показывают, что если окружность талии превышает 96 см, то риск развития гипертонии и ишемической болезни сердца увеличивается в три раза. Доказано, что у людей, окружность талии которых меньше 96 см, уровень холестерина в крови значительно ниже. 2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 Евдокименко П. Быть здоровым в нашей стране, Москва, 2014

**Основные принципы диетического питания при гипертонии.**

 Существуют и рекомендации по питанию при артериальной гипертензии. Основа диеты – исключение из рациона продуктов, способствующих повышению давления, и избавление от избыточного веса.

1. Ограничить употребление жиров. Содержание жира в дневном рационе не должно превышать 55-75 г, причем, растительных масел можно повысить до 35-40 %. Наиболее полезными считаются оливковое и льняное масла. В морепродуктах также содержатся полезные для нормализации повышенного АД вещества, жирорастворимые витамины (А, группы В, С, Р). Жирные сорта рыб содержат полиненасыщенные жирные кислот, полезные при гипертонии. При их недостатке может повыситься уровень холестерина в крови, что может привести к развитию атеросклероза (эти кислоты переводят холестерин в легкорастворимые соединения и тем самым способствуют выведению его из организма). Полиненасыщенные жирные кислоты также укрепляют стенки кровеносных сосудов, усиливают противосклеротическое действие холина, тормозят поступление холестерина из кишечника. Следует ограничить или лучше исключить потребление продуктов, богатыми животными жирами: сала, колбасных изделий, жирных сортов мяса, сливочного масла, жирных молочных продуктов, а также продуктов, богатых холестерином: яичных желтков, почек, икры рыб, мозга, печени.
2. Ограничить прием легкоусвояемых углеводов: белого сахара, шоколада, конфет, варенья, блюд из манной и рисовой круп, пшеничного хлеба и других мучных изделий.
3. Соль употреблять не больше 6-8 г в сутки. При избытке хлористого натрия задерживается выведение жидкости из организма, из-за чего увеличивается объем крови в сосудах. Большинство продуктов содержит соль, поэтому их можно не солить. Если вкус кажется пресным, блюдо приправляют лимонным соком, зеленью, неострыми специями.
4. Снизить потребление воды до 1-1,2 литра в день. Снижение объема свободной жидкости в организме облегчит работу сердечной мышцы. Исключить потребление сладких газированных напитков, крепкий чай, кофе.
5. В рационе увеличить содержание такой еды:

* Растительного происхождения (овощи, фрукты, злаковые), поскольку они богаты пищевыми волокнами (клетчаткой), не допускают всасывания вредного холестерина и сокращают его количество в крови. Также клетчатка вызывает ощущение сытости и препятствует перееданию.
* Продукты, обогащенные магнием, калием и витаминами группы В, С, Р.

**Роль витаминов при повышенном давлении.**

Витамины при повышенном давлении крайне необходимы. Безусловно, они не помогут снизить артериальное давление. Элементы нужны лишь для повышения иммунитета и поддержания стабильной работы сердечно-сосудистой системы**.**

**Самые необходимые витамины для гипертоников:**

* Витамин С. Элемент будет очень полезен людям, страдающим от повышенного давления. Дело в том, что витамин С укрепляет стенки сосудов, повышает иммунитет, значительно снижает вероятность развития атеросклероза и гипертонического криза. Он содержится во всех овощах и фруктах, особенно богаты им лимоны, клюква, яблоки, виноград чёрный, гранат, апельсины, изюм.
* Витамин А. Он защищает организм от воздействия вредного холестерина. Также витамин А способствует укреплению стенок сосудов и нормализации проницаемости капилляров. Хорошими источниками являются зеленый лук, абрикосы, дыня, смородина, яичный желток, облепиховое масло.
* Тиамин. Витамины В1 и гипертония – два неотъемлемых понятия. Данный элемент крайне необходим человеку, если он «сердечник» или диабетик. Витамин В1 поддерживает работу нервной системы и укрепляет сердечную мышцу. При дефиците макроэлемента повышается вероятность инфаркта миокарда. Лучшими источниками витамина являются хлеб грубого помола, пивные дрожжи, отруби.
* Витамин В2. Рибофлавин поддерживает окислительные процессы и отвечает за снабжение сердца кислородом. Лучшими источниками являются рис, говяжья печень, сыр.
* Витамин В3. Холин способствует стабилизации уровня холестерина. Источники – сыр, творог, бобовые.
* Витамин В6. Пиридоксин принимает участие в обмене аминокислот, а также оказывает мочегонное действие. Если у гипертоника есть недостаток элемента, то у него может развиться атеросклероз. Лучшими источниками витамина В6 являются куриная печень, яйца, рыба, сыр, картофель.
* Витамин В12. Компонент принимает участие в образовании нуклеиновых кислот и расщеплении жиров. Также цианокобаламин улучшает свертываемость крови. Источники – абрикосы, финики, чернослив, творог, желтки куриных яиц.
* Витамин Д. Регулирует усвоение минералов кальция и фосфора. Лучшими источниками элемента являются рыба, крупы, сыры, сливочное масло.
* Витамины Е и Р. Токоферола ацетат (витамин Е) поддерживает клеточный метаболизм, участвует в синтезе белков, укрепляет стенки сосудов. Витамин Р укрепляет стенки артерий и предотвращает образование тромбов. Лучшими источниками токоферола являются злаковые культуры, грецкие орехи, бобовые, овощи. Рутин содержится в цитрусовых, плодах шиповника, винограде.

**Магний, калий и кальций – главные минералы для лечения гипертонии.**

Кроме витаминов, гипертонику крайне необходимо получать достаточное количество минералов. Самым важным является магний. Основная функция этого элемента – расширение артерий, что в свою очередь влечет снижение артериального давления. Магний является основным действующим веществом в методике лечения гипертонии без использования медикаментозных средств. По данным научных медицинских исследований 2010 года, недостаток магния в питании является причиной 70-80% случаев развития гипертонии. 3 Прием препаратов магния улучшают все обменные процессы, способствуя снижению давления и улучшению сердечной деятельности. Поступление микроэлемента в организм быстро и стабильно улучшает самочувствие людей, страдающих от проявлений артериальной гипертензии. Это делает его незаменимым средством в лечении сердечно-сосудистых заболеваний. В частности, лечение им гипертонии эффективно вследствие комплексного воздействия на большинство «внутренних» причин ее возникновения: повышенный уровень инсулина в крови; недостаток калия; сужение кровеносных сосудов. Магний оказывает сосудорасширяющее действие, поэтому при гипертонической болезни хороший эффект дает **магниевая диета**. Она включает продукты, содержащие большое количество магния: овсяная, гречневая, перловая и пшеничная крупы, пшеничные отруби, морковь, сухофрукты, отвар шиповника, абрикосовый сок. Исключены поваренная соль, экстрактивные вещества мяса и рыбы, ограничено количество свободной жидкости. Диета назначается в виде трех последовательных рационов по 3-4 дня, в каждом из которых содержится 0,8 – 1,2 г магния. Целью магниевой диеты является снижение повышенного артериального давления, приведение в норму уровня холестерина в крови и понижение возбудимости сосудов двигательного центра.

Также большое значение имеет достаточное потребление *калия и кальция*. Калий способствует выведению из организма излишков натрия и воды и тем самым снижению давления. Калием богаты такие продукты, как урюк, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, картофель, горох, говядина, свинина, треска, хек, скумбрия, кальмары, крупа овсяная, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, зеленый лук, смородина, виноград, абрикосы, персики.

Положительное влияние кальция на чрезмерное артериальное давление изучалось долгое время посредством проведения анализов и опытов на больших группах резидентов. Проведенные исследования показали, что кальций способен предотвратить гипертонию в 75% случаев, что свидетельствует о несомненном положительном действии кальция на кровеносную систему. 3 Основная функция кальция – это укрепление. Стенки артерий становятся более упругими и крепкими, что предотвращает их сужение. Более всего кальцием богаты: обезжиренное молоко, все виды орехов, свежие фрукты и овсянка.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 Евдокименко П. Быть здоровым в нашей стране, Москва, 2014

**Магниевая диета**4**:**

*Первый рацион.*

Первый рацион на протяжении четырех дней предлагает соблюдать следующее меню:

* Завтрак: 150 грамм каши гречневой с пшеничными или ржаными поджаренными отрубями, а также чашка чая с лимонной долькой
* Второй завтрак: 100 грамм морковного салата с заправкой из 5 грамм растительного масла
* Обед: 250 грамм борща на основе отвара из отрубей, каша пшенная с курагой и отвар на основе плодов шиповника
* Полдник: 100 мл абрикосового сока
* Ужин: 150 грамм суфле творожного и чашка чая с лимонной долькой
* Перед сном: 100 мл отвара на основе плодов шиповника

*Второй рацион.*

На протяжении следующих четырех дней магниевая диета предлагает соблюдать следующее меню:

* Завтрак: 250 грамм каши овсяной на молоке и чашка чая с лимонной долькой
* Второй завтрак: 50 грамм размоченного в воде чернослива
* Обед: 250 грамм щей на основе отвара из отрубей, 50 грамм мяса отварного, 160 грамм тушеной свеклы с растительным маслом и яблоко зеленого цвета
* Полдник: 100 грамм салата из моркови и яблок и 100 мл отвара на основе плодов шиповника
* Ужин: 250 грамм крупеника из гречки с творогом и чашка чая
* Перед сном: 100 мл свежего сока из моркови

*Третий рацион.*

На протяжении завершающих четырех дней нужно придерживаться следующего меню:

* Завтрак: 150 грамм тертой моркови, 250 грамм каши пшенной на молоке и чай с лимонной долькой
* Второй завтрак: 100 грамм размоченной в воде кураги и 100 мл отвара на основе пшеничных отрубей
* Обед: 250 грамм супа из овощей на основе овсяного отвара, 200 грамм котлет капустных, 85 грамм отварной курицы и 200 мл отвара на основе плодов шиповника
* Полдник: 100 грамм яблока зеленого цвета
* Ужин: 150 грамм суфле творожного и 200 грамм котлет из яблока и моркови, а также чай
* Перед сном: 100 мл томатного сока

В течение дня: 250 грамм отрубного хлеба и 30 грамм сахара.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

4 Березин, И. И. Разработка рационов питания для больных артериальной гипертонией. Волга-Бизнес, 2007

**Продукты питания, помогающие регулировать кровяное давление.**

 молочные продукты низкой жирности (творог, кефир, мацун, простокваша, обезжиренное молоко, сыр, йогурт);

 растительные масла (в частности, оливковое холодного отжима);

 морепродукты (особенно морская капуста, поскольку она прекрасно очищает сосуды);

 крупы (гречка, овсянка, чечевица);

 бобовые;

 сухофрукты (курага, чернослив, изюм, цукаты и другие);

 отруби;

 хлеб грубого помола;

 морская и речная рыба (желательно вареная);

 нежирные сорта мяса;

 овощи и фрукты (в большом количестве они способствуют избавлению организма от излишка жидкости и очищению кровеносных сосудов; кроме того, грубая клетчатка способствует пищеварению и улучшает обменные процессы, что немаловажно при повышенном давлении);

 ягоды;

 свежевыжатые соки;

 зелень;

 напитки из шиповника.

**Чеснок**, по мнению австралийских исследователей из Аделаиды, помогает снизить артериальное давление. Ученые провели исследование, в котором группе испытуемых давали добавку с экстрактом чеснока. Оказалось, что их давление снизилось по сравнению с участниками контрольной группы. Испытуемые, систолическое давление которых было выше 140, принимали четыре капсулы экстракта чеснока ежедневно, и их давление было на 10 пунктов ниже, чем у членов контрольной группы, принимавших плацебо, пояснили специалисты. Исследователи использовали в своей работе свежий чеснок, чесночный порошок и экстракт чеснока. Экстракт оказался самым эффективным средством, поскольку чесночный порошок трудно дозировать, а чесночное масло не содержит активного ингредиента. 5

Чтобы достичь нужного результата, требуется съедать всего лишь одну дольку в день. Курс приема составляет несколько месяцев. Чеснок снижает давление примерно на 10 мм. рт. ст. Поэтому его применяют в качестве дополнения при проведении стандартной антигипертензивной терапии. Понижение кровяного давления происходит благодаря стимулированию с помощью чеснока выработки сероводорода и оксида азота. Именно эти элементы и способствуют расслаблению кровеносных сосудов. Как результат — расширение артерий в короткий срок и необходимое снижение давления.

**Мед.** Еще с древних времен мед ценился своими лекарственными целебными свойствами. В том числе врачи использовали его для лечения сердечных заболеваний. Например, персидский ученый, Авиценна, рекомендовал больным принимать мед, смешанный с соком граната, богатого витамином С. Научное обоснование применение меда в терапевтических целях получила только после определения его химического состава, биологических, питательных и диетических свойств. Мёд очень эффективен для нормализации уровня артериального давления как при гипотонии, так и при гипертонии. Результат его целебного воздействия напрямую зависит от способа применения. Сам по себе пчелиный мёд, при условии его регулярного, но умеренного применения, обладает замечательной способностью стабилизировать давление. Это происходит благодаря общему укреплению организма и повышению его защитных сил, обновлению и укреплению сосудов, нормализации работы всех систем организма. Кроме других веществ в меде содержится ацетилхолин, обладающий свойствами понижать высокое АД. 6

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

5 Норбеков М., Евдокименко П., Чтобы было 12/80, Советы, методика, справочная информация, АСТ

6 Копылова О.С., Гипертония. Современная энциклопедия

**Полезные сорта меда при проблемах с АД:**

* Мёд из гречихи. Тёмно-коричневый, концентрированный, пряный, с характерным резковатым послевкусием. Держит безусловное лидерство по полезным качествам: содержит витаминов, минералов и органических кислот вдвое больше, чем светлые сорта. Лечит гипертонию, нормализует обмен белков.
* Мед из липы. Светлый, ароматный. В зависимости от региона произрастания лип, собранный с них мёд приобретает разные оттенки вкуса. Кроме своих знаменитых противопростудных качеств, обладает способностью исцелять заболевания почек, чем оказывает стабилизирующее воздействие на уровень давления.
* Мед из акации. Бесцветный, при кристаллизации становится белым. Рекомендуется гипертоникам — в том числе, и как восстанавливающее работу нервной системы, общеукрепляющее средство.
* Мед из вереска. Красновато-жёлтый, тягучей консистенции. Вкус пикантный, с горчинкой. Очень высоко содержание макроэлементов. Выделяется своим благотворным влиянием на нервную и сердечно-сосудистую систему.
* Мед из каштана. Тёмный и густой, с ярко выраженным вкусом и ароматом. Имеет свойство укреплять защитные силы организма, исцелять недуги почек, сердца, омолаживать сосуды, повышая эластичность их стенок.
* Мед из эспарцета. Цвета светлого янтаря. Очень душистый. Медленно кристаллизуется, приобретая при этом молочные оттенки. Высокая концентрация полезных веществ, особенно витаминов. Укрепляя и обновляя капилляры, нормализует кровообращение; успокаивает нервы.
* Мед из донника. Бело-жёлтый, с характерным зеленоватым оттенком. Богатый букет вкуса и аромата — это мёд для гурманов. Нормализует обмен веществ, и работу нервной системы, расширяет сосуды. Особенно рекомендуется гипотоникам.

**Выбор меда для лечения давления.**

Перед тем как проводить лечение гипертонии медом, нужно убедиться в его натуральности, ведь засахаренный продукт не принесет ожидаемого терапевтического эффекта. Нужно обратить внимание на показатели, представленные в таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | Признаки натуральности | Признаки подделки |
| Вкус | Сладкий; чувствуется горечь | Присутствуют посторонние вкусы |
| Аромат | Естественный, приятный | Есть сторонние запахи, не присущие продукту |
| Консистенция | Воды в составе должно быть не более 20 %; вязкий, тянущийся | Жидкий и густой |

**Продукты питания, которые наносят вред при гипертонии.**

 сало и жиры;

 копчености;

 жирный майонез;

 маринады;

 жирное мясо;

 крепкие чай и кофе;

 перец и горчица;

 соленья;

 сдоба;

 газировка;

 алкоголь.

Ограничение поваренной соли и жидкости в диете больных гипертонической болезнью является одним из основных моментов диетотерапии.

**Соль (натрий)** имеет неоднозначное влияние на кровяное давление (АД) в человеческом теле. Чрезмерное употребление соли отрицательно влияет на организм человека, способствуя сужению сосудов и выброс адреналина. За счет этого происходит задержка воды в организме, которая переходит в сосудистое русло, тем самым увеличивая объем крови в кровеносной системе. Сердцу приходится быстрее работать, чтобы перекачать этот объем. В результате, кровь давит на сосуды и тем самым повышает кровяное давление.

Гипертония довольно часто связана с нарушением «химического механизма» - натриево-калиевого насоса. Натрий и калий, взаимодействуя друг с другом, способствуют поддержанию водно-солевого баланса. Оба этих минерала (или электролита) способны удерживать воду. Калий удерживает воду внутри клеток. Натрий функционирует, чтобы удержать воду во внеклеточном пространстве. При нарушении этого механизма увеличивается количество внутриклеточного натрия, а это в свою очередь приводит к повышению чувствительности клеток к воздействию симпатической нервной системы. А именно симпатические стимулы вызывают сужение сосудов, что в итоге приводит к повышению давления. Если относительная концентрация одного из двух электролитов поднимается, вода притягивается к одной части, в результате вода может задерживаться в этой части.

Многократные исследования показали, что снижение потребления соли с 9 г до 3 г в день (это 1,2 г натрия) приводит к снижению артериального давления. Поэтому гипертоникам и сердечникам следует употреблять не более 6 г поваренной соли в день – это чайная ложка с маленькой горкой. Чтобы выполнить эту рекомендацию, надо до минимума сократить промышленно обработанные продукты, щедро сдобренные солью, – кетчупы, соусы, копченое и соленое мясо, рыбные копчености, колбасы, маринады, соленья – и перейти на натуральные продукты. Для придания вкуса вместо соли хорошо использовать пряные травы и приправы.

**Как кофе влияет на давление: повышает или понижает?**

Чтобы понять, какое влияние оказывает кофе на давление, стоит разобраться в его химическом составе. Основным компонентом, содержащимся в кофейном напитке, является кофеин. По своему составу это вещество считается природным стимулятором. Его влияние на кровяное давление может быть обусловлено, как минимум, двумя факторами. Во-первых, кофе может блокировать выработку гормона простациклина, который необходим для расширения артерий. Такой эффект можно «сгладить», употребляя кофеин в сочетании с аминокислотой под названием аргинин, который содержится в коровьем молоке. Другой потенциальной причиной повышения кровяного давления является то, что кофеин стимулирует надпочечники. В кровь выбрасывается большое количество адреналина, что и приводит к повышению кровяного давления.

Однако вышеперечисленные факторы в подавляющем большинстве случаев не могут производить долгосрочный эффект, а повышение давления от кофеина длится недолго. Другими словами, временный характер данных процессов не может спровоцировать развитие гипертонической болезни у здорового человека.

Людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы в острой форме, крайне нежелательно злоупотреблять этим напитком. У многих гипертоников наблюдается повышение артериального давления после приема кофе. Дело в том, что при гипертонии уже присутствует повышенная нагрузка на сердце и сосуды, а употребление кофе усугубляет это состояние. К тому же, небольшой подъем давления после употребления может «подстегнуть» и запустить механизм повышения давления в организме, что уже значительно отразится на показателях. Причем в ряде случаев его уровень приближается к критической (смертельной) отметке.

Доказано, что постоянное и продолжительное употребление различных доз кофеина развивает определенную степень зависимости (невосприимчивости) к кофе, что может уменьшать степень его влияния на показатели АД.

**Влияние зеленого чая на АД.**

Зеленый чай может не только понизить давление, но и повысить. Происходит данное действие благодаря содержанию в составе зеленого напитка большого количества кофеина. По некоторым сведениям, этого вещества в напитке в 4 раза больше, чем в кофе, приготовленного обычным способом. Кофеин в заваренном чае, стимулирует нервную деятельность, в результате чего повышается АД.

И здесь всё зависит от индивидуальных особенностей. Если вы склонны к повышенному давлению из-за нарушений в работе сердечной системы, то кофеин не окажет сильного действия. У гипертоников кофеин стимулирует работу сердца и вызовет только кратковременное повышение давления, поскольку происходит расширение сосудов. Временной эффект воздействия длится, как правило, не более полутора часов и зависит от состояния организма человека. Стоит отметить, что регулярное употребление чая в суточных объемах, превышающих 1л, может привести к хроническому повышению артериального давления, то есть фактически вызвать артериальную гипертонию.

**Ориентировочное меню на неделю для гипертоников** 7

*Понедельник:*

завтрак – овсяная каша с курагой с нежирным молоком, отвар шиповника;

перекус – банан и яблоко;

обед – овощной суп, паровые котлеты, салат, кусочек черного хлеба, компот;

полдник – творожная запеканка с фруктами;

ужин – запеченная рыба с овощами, кисель.

*Вторник:*

завтрак – творог, хлебец из цельнозерновой муки, чай;

перекус – йогурт и банан;

обед – уха, пшенная каша с паровыми котлетами;

полдник – желе из фруктов;

ужин – индейка, приготовленная в духовке, салат, компот.

Хит меню при гипертонии – печеный картофель, который богат калием, помогающим нормализовать давление

*Среда:*

завтрак – овсянка на нежирном молоке с изюмом, морс.

перекус – творожное суфле;

обед – борщ с черным хлебом, отварная курица, салат;

полдник – фрукты;

ужин – рыбные котлеты, печеный картофель, чай.

*Четверг:*

завтрак – печеные яблоки с творогом и курагой, чай;

перекус – хлебцы с кефиром;

обед – уха с кусочком черного хлеба, тефтели, салат из свеклы;

полдник – фрукты;

ужин – плов, свежие овощи.

*Пятница:*

завтрак – овсяная каша, отвар шиповника;

перекус – фрукты;

обед – нежирный суп, фасоль с овощами и мясом;

полдник – творожная запеканка, чай;

ужин – заливная рыба, овощное рагу, компот.

Творожный десерт – лучшее лакомство для гипертоников

*Суббота:*

завтрак – творог с медом, хлебец, чай;

перекус – фруктовый салат с йогуртом;

обед – печеный картофель, салат, куриный бульон,

полдник – плов с курагой, кефир;

ужин – овощное рагу с мясом, гречневая каша, кисель.

*Воскресенье:*

завтрак – овсяная каша на обезжиренном молоке с орехами, травяной чай;

перекус – фрукты;

обед – уха, хлебец, пшенная каша с куриными паровыми котлетами, салат;

полдник – творожная запеканка;

ужин – запеченная с овощами рыба, кисель.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7 Березин, И. И. Разработка рационов питания для больных артериальной гипертонией. Волга-Бизнес, 2007

**Вывод:**

Из вышеизложенного хочу сделать вывод, что отрегулировать артериальное давление можно, но для этого нужно изменить свой образ жизни. Правильно подобранная диета гарантирует сохранить здоровье. Для этого необходимо знать, какие продукты повышают давление, а какие понижают, в зависимости от своего состояния здоровья. Помимо решения вопроса питания нужно пересмотреть весь свой образ жизни. Может быть, многое необходимо изменить, а от чего-то и вовсе отказаться. Большинство болезней - результат наших собственных действий или бездействий, наших привычек, жизненных повседневных и круглосуточных установок.

Наше здоровье – в наших руках, и помочь себе в первую очередь должны мы сами. Но не следует забывать, что перед тем как решиться применить на себе какой-либо рецепт, надо обязательно посоветоваться с врачом!