

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Один из самых действенных способов контроля артериальной гипертензии и снижения артериального давления – это ограничение потребления соли.

Соль пищевая (поваренная, хлорид натрия) важна для организма. Однако при ее избыточном потреблении натрий вызывает задержку жидкости в организме, в результате повышается артериальное давление.

Москвичи в среднем потребляют 12 грамм соли в день, а рекомендуемая норма потребления соли – это менее 5 грамм в день, что соответствует 2000 мг натрия

Контроль за количеством потребления соли – непростая задача. Дело в том, что соль входит в состав многих готовых продуктов. Кроме того, натрий содержится в глутаминате натрия – популярном «усилителе вкуса», который входит в состав многих продуктов быстрого приготовления и приправ.

Обращайте внимание на содержание соли на этикетках продуктов!



САМЫЕ СОЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Чипсы, соленые сухарики и орешки, другие снеки
- Копчености, колбасы, бекон, сало,
- Различные соления
- Большинство видов сыра
- Соленая рыба
- Готовые замороженные обеды
- Лапша и супы быстрого приготовления
- Некоторые виды фаст-фуда (картофель-фри, хот-доги, гамбургеры)
- Соевый соус, готовые заправки для салата, кетчуп, томатный сок



Сравните содержание натрия в продуктах, представленных в левом и правом столбцах таблицы

	Натрий мг/100 г продукта		Натрий мг/100 г продукта
Соленые сухарики	920	Арахис	23
Гамбургеры	520	Говядина	60
Квашеная капуста	800	Капуста свежая	13
Чипсы картофельные	600	Картофель отварной	95
Сыр Российский	810	Творог	30
Салями	1092	Свинина	58
Хлеб ржаной	430	Хлопья овсяные	35

Как видно, 200 грамм соленых сухариков содержат дневную норму потребления соли!

Примерно такое же количество соли содержат 4 гамбургера!

Это не значит, что нельзя никогда есть соленые сухарики и другие снеки. Просто надо иметь в виду, что если вы съели большой пакет соленых сухариков, то вы потребили дневную норму соли и желательно отказаться в этот день от других соленых продуктов.

Как ограничить количество соли в рационе?

- Не употребляйте консервированные, соленые, копченые продукты чаще 1 раза в неделю.
- Готовьте пищу с минимальным количеством поваренной соли. Для того чтобы сделать вкус пищи более насыщенным, добавляйте свежую зелень, чеснок и разнообразные пряности.
- Пусть каждый член семьи добавляет минимальное количество соли в готовое блюдо за столом: так соленый вкус становится более ощутимым, а соли тратится гораздо меньше.



Потребляйте больше продуктов, содержащих калий (курага, чернослив, абрикос, петрушка, картофель в мундире) и магния (отруби, орехи, овсяная крупа, фасоль). Это позволит сохранить баланс минеральных веществ в организме.