

# **Изменение образа жизни поможет снизить высокое артериальное давление!**

## **Отказ от курения**

Никотин вызывает сужение сосудов. Даже одна выкуренная сигарета повышает артериальное давление и пульс.

## **Ограничение потребления алкоголя**

Наиболее безвредным является употребление красного вина (не более 1 бокала в день).

## **Снижение и стабилизация веса тела**

Чтобы похудеть, нужно «сжигать» больше калорий, чем поступает с пищей. Избавиться от лишнего веса необходимо постепенно. Оптимально худеть не более чем на 0,5-1 кг в неделю. Для оценки веса тела рекомендуется использовать формулу для мужчин «рост-100», для женщин «рост -105»или таблицы определения нормального веса.

## **Ограничение потребления соли**

Недосаливать приготовленную пищу (дневная норма употребления с учётом содержания соли во всех продуктах не должна превышать 5 граммов в сутки – 1 чайная ложка), не употреблять солёные и маринованные продукты.

## **Физические нагрузки**

Прежде чем приступить к занятиям, проконсультируйтесь с лечащим врачом. Спросите у врача, каков безопасный диапазон колебаний Вашего пульса. Следует начать с умеренных по интенсивности, регулярных (не реже 3-5 раз в неделю), физических нагрузок продолжительностью 30 мин. Например, ходьба, езда на велосипеде, плавание и т.д. Помните: подъём и перенос тяжестей повышают артериальное давление. Немедленно прекращайте нагрузки, если у Вас появились боли в сердце, резкая слабость, одышка или перебои в работе сердца.

## **Соблюдение режима дня**

Вовремя ложитесь спать (не позднее 22.00-23.000), спите не менее 7-8 часов.

Если у вас проблемы с засыпанием, выпейте за час до сна настой из мяты и Melissa.

## **Уход от стрессов и конфликтов**

Отрицательные эмоции ведут к выбросу в кровь гормонов стресса и подъему АД. Сохраняйте позитивный настрой на жизнь, радуйтесь даже маленьким событиям и достижениям, общайтесь с веселыми людьми, найдите увлечение по душе.

## Соблюдение следующих рекомендаций в питании

<i>Продукты</i>	<i>Рекомендуется</i>	<i>Не рекомендуется</i>
Супы	Вегетарианские, овощные (щи, борщи, свекольники)	Крепкие мясные и рыбные бульоны, пакетные супы быстрого приготовления
Мясо, птица	Нежирные сорта говядины, курица или индейка без кожи, кролик в отварном или запечённом виде	Жирные сорта мяса (свинина, баранина), бекон, сосиски, колбасные изделия, паштеты, субпродукты, утка, гусь
Рыба	Рыба холодных морей: скумбрия, сардины, тунец, лосось, макрель, сельдь, палтус в отварном или запечённом виде	Икра рыб
Жиры	Нерафинированное растительное масло: подсолнечное, оливковое, кукурузное, хлопковое, льняное, соевое (не более 2-3 чайных ложек в сутки)	Животный жир или сало, сливочное или топленое масло, маргарин
Хлебобулочные изделия	Цельнозерновой бессолевой ржаной или пшеничный хлеб лучше из муки грубого помола, хрустящие хлебцы, сухари. Ограничить при избыточном весе!	Кондитерские изделия, печенье, торты, пирожные, бисквиты
Овощи	Картофель, цветная или белокочанная капуста, брокколи, тыква, кабачки, баклажаны, морковь, свекла, зелёная фасоль, чечевица, горох, помидоры, огурцы, болгарский перец – не менее 400 г овощей в сутки	Жареный картофель, чипсы, хрустящий картофель
Фрукты и ягоды	Груши, яблоки, апельсины, персики, абрикосы, малина, клубника, черника, рябина – не менее 400 г фруктов в сутки	-
Молочные продукты	Молоко и кисломолочные продукты, йогурты, творог с пониженным содержанием жира, нежирные сорта сыра	Сметана, сливки, мороженое, сгущённое и консервированное молоко
Сладости	Вместо сахара – мёд, варенье, джемы (не более 2 столовых ложек в сутки). При избыточном весе ограничить!	Шоколадные кремы, масляные кремы, десерты, начинки для пирога на животных жирах, шоколадные конфеты
Другое	Яйца не более 3 штук в неделю	Любой фаст-фуд