Автор: Алла Макеенко, медсестра отделения профилактики

Развитие гипертонии не всегда зависит от возраста. Есть основные правила, соблюдая которые, можно держать кровяное давление под контролем.

Ешьте клетчатку

Одна из главных причин гипертонии - «засорение» сосудов продуктами распада жиров. Клетчатка, содержащаяся в овощах и фруктах, помогает сохранению чистоты и эластичности кровеносных сосудов. Достаточное количество клетчатки для сосудов можно получить, если съедать в день на выбор: пять яблок, три-четыре морковки, 300 граммов отварной или запеченной цветной капусты или фасоли.

Витамин С

Этот витамин – один из главных элементов поддержания сосудистого тонуса. Исследователи обнаружили: у людей, которые употребляли меньше витамина С в день, чем содержится в одном апельсине (70 мг), систолическое – верхнее – давление выше на 11 пунктов, а диастолическое – на 6 по сравнению с теми, кто употреблял больше витамина С. В организме витамин С быстро разрушается при курении, приеме некоторых препаратов (аспирина, антибиотиков, антидепрессантов), быстро расходуется при стрессах и простудных инфекциях. Поэтому желательно употреблять в день не менее 250 мг витамина С. Это соответствует (на выбор): трем апельсинам, двум болгарским перцам, стакану смородинового или клюквенного сока.

Овсянка

Всего одна мисочка овсяной каши (30 г овсяной крупы) может понизить кровяное давление на 5-10 пунктов. В группе испытуемых из 300 человек те, кто на протяжении полугода съедал тарелку овсянки каждое утро, избавились от колебаний давления в первой половине дня. Причем возраст в этом случае роли не играл. Активную роль во влиянии овсянки на сосудистый тонус выполняют растворимые пищевые волокна.

Больше калия, меньше соли

Жизненно необходимый микроэлемент калий регулирует сердечную проводимость, от него во многом зависит насколько интенсивно сердце будет качать кровь. Артериальное давление у людей, которые получали мало калия, за 3 месяца повысилось на 4,5% Лучшие источники калия – свежие помидоры, томатный сок, печеный картофель (причем наибольшая концентрация калия – ближе к кожице), курага, изюм.

А накопление в организме натрия ухудшает сердечно-сосудистую проводимость, способствует аритмии. Причем с возрастом растет чувствительность к соли, и натрий накапливается быстрее. Поэтому, заблаговременно ограничив употребление соли до 5 граммов в день, есть шанс до старости сохранить давление 12080.

Рыба

Ешьте больше жирной рыбы, такой, как лосось, макрель и сардины. У людей, которые в течение трех месяцев принимали по 2000 мг жирной кислоты омега-3, диастолическое кровяное давление снизилось на 4,4 пункта, а систолическое – на 6,5.

Кальций

Употребляйте больше кальция – он укрепляет стенки сосудов. А также этот минерал помогает бороться с повышением кровяного давления из-за роста солечувствительности. Как показали исследования, 800 мг кальция в день снизило кровяное давление у 20% пациентов, страдающих слабой формой гипертонии, на 20-30 пунктов. Ежедневная норма кальция содержится (на выбор) в 200 граммах творога либо 0,7 литра молока.

Алкоголь

Алкоголь – мощный фактор в развитии гипертонии. Некоторые исследователи даже называют его из самых важных причин повышения кровяного давления. Выпить можно, но не превышать нормы. Это одна рюмка водки или коньяка, бокал (200 мл) сухого или столового вина, 0,33 пива.