

"У меня гипертония"

По-научному - повышение кровяного (артериального давления) называется **АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ**.

Человек, которому поставлен диагноз артериальная гипертония, должен:



1. Отказаться от курения, злоупотребления алкоголем, кофе.

2. Нормализовать режим питания: сместить на 1-ю половину дня основную часть суточных калорий. Для этого нужны полноценные завтрак и обед. После 18.00 следует уменьшить потребление пищи.



3. Исключить из рациона продукты с высоким содержанием холестерина: холодец, яйца, сало, жирное мясо, сливочное масло, большое количество молока и пр.

4. Заменить в рационе сливочное масло на растительное, увеличить потребление овощей, рыбы.



5. Питаться чаще, но меньшими порциями.

6. Применять разгрузочные, постные и рыбные дни.

7. Не досаливать пищу, исключить соленья, консервы, ограничить копчености, употреблять меньше специй, усиливающих аппетит.

8. Контролировать вес.

Индекс массы тела в норме = 25.

Расчет индекса: Индекс = Масса тела (кг) / Рост (м²)

9. Для питья использовать очищенную, фильтрованную воду, не злоупотреблять минеральными водами.

10. Ежедневно тренироваться физически (ходьба, утренняя гимнастика).

