

# "Уменя 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 копчёности, употреблять меньше специй, усиливающих аппетит.
8. Контролировать вес.  
Индекс массы тела в норме = 25.  
Расчет индекса: Индекс = Масса тела (кг) / Рост ( $\text{м}^2$ )
9. Для питья использовать очищенную, фильтрованную воду, не злоупотреблять минеральными водами.
10. Ежедневно тренироваться физически (ходьба, утренняя гимнастика).

