Dieta w walce z nadciśnieniem

Nadciśnienie to poważne schorzenie, które dotyka coraz większą liczbę Polek i Polaków. Najskuteczniejsze w walce z nadciśnieniem są oczywiście lekarstwa, ale pomóc sobie możemy także odpowiednią dietą. Oto cztery praktyczne porady.

1. Stosuj skuteczna dietę

Zadbaj szczególnie o to, żeby w twoim jadłospisie znalazło się codziennie:
• Siedem do ośmiu porcji produktów pełnoziarnistych
• Cztery do pięciu porcji warzyw
• Cztery do pięciu porcji owoców
• Dwie do trzech porcji dietetycznych lub beztłuszczowych produktów mlecznych
• Nie więcej niż dwie porcje mięsa, drobiu lub ryb
• Nie więcej niż trzy porcje tłuszczu (masła, oleju, oliwy lub majonezu)
• Osiem lub więcej szklanek wody.

Dodatkowo możesz też jeść w tygodniu:
• Cztery do pięciu porcji orzechów, ziaren lub nasion roślin strączkowych
• Nie więcej niż pięć małych porcji słodyczy (biszkopty, ciasteczka,
czekolada, napoje gazowane).

2. Postaraj się, aby 90 proc. twojego jadłospisu stanowiły świeże pokarmy bez dodanego sodu lub soli

Paczkowane jedzenie – chipsy ziemniaczane, gotowe posiłki, dania
z fast-foodów czy słodzone płatki śniadaniowe powinny stanowić

nie więcej niż 10 proc. tego, co jesz.

Pamiętaj: świeże, dobrej jakości produkty mają naturalny smak i aromat, więc nie trzeba ich solić.

3. Ograniczaj uzależnienie od solniczki

Doprawiaj jedzenie na talerzu sokiem cytrynowym, suszonym lub granulowanym czosnkiem i innymi przyprawami.

4. Pij mniej alkoholu

Jeśli jesteś kobietą – nie więcej niż 1 drink dziennie, jeśli mężczyzną – 2 drinki dziennie.

Stosując się do powyższych porad i wykorzystując przepisy np. z działu Zdrowe Dania z pewnością poprawicie jakość swojego życia! Więcej praktycznych porad już niebawem.

Fot. Adobe Stock