

# 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 skuteczną 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 słodczy (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.