Результаты многочисленных экспериментальных и эпидемиологических исследований показывают, как питание влияет на давление.  
Оказалось, что давление в 2-3 раза чаще наблюдается у людей с избыточной массой тела.  
Широкую распространенность артериальной гипертонии среди населения стран с развитой экономикой связывают с неумеренным потреблением животных жиров и сахаросодержащих продуктов (сладкие газированные напитки, конфеты, мороженое, торты).  
Поэтому часто артериальная гипертония развивается на фоне диабета, ожирения, атеросклероза.  
ПРАВИЛА ПИТАНИЯ при гипертонии:  
🔹Ограничение поваренной соли менее 5 г/сутки, но не менее 2 г  
🔹Снижение в рационе доли углеводов и животных жиров, особенно при излишнем весе.  
Уменьшение избыточной массы на 1 кг снижает артериальное давление на 2 мм рт. ст.  
🔹Увеличение потребления с пищей микроэлементов: калия, кальция, магния, в зависимости от индивидуальных показателей  
🔹Главный фактор поддержания нормальной массы тела – это соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.  
Если калорийность суточного рациона превышает энергозатраты, это вызывает образование промежуточных продуктов обмена.  
Под действием ферментов эти метаболиты легко трансформируются в жиры и откладываются в виде энергетического депо в местах расположения жировой клетчатки.  
⠀  
Будьте здоровы!