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!