



Лечебное питание при гипертонии

«РИПОЛ Классик»

2011

Лечебное питание при гипертонии / «РИПОЛ Классик», 2011

Воспользовавшись рекомендациями специалистов по сбалансированному питанию и здоровому образу жизни, представленными в книге, вы не только предупредите развитие такого часто встречающегося заболевания, как гипертония, но и сможете держать болезнь под контролем. Разнообразные рецепты блюд, рекомендуемые больным гипертонией, понравятся всем приверженцам здорового питания.

, 2011

© РИПОЛ Классик, 2011

Содержание

Введение	5
Пища в нашей жизни	6
Что такое гипертония?	8
Как работает сердечно-сосудистая система?	8
Симптомы гипертонии	10
Факторы риска	11
Белки: нужны ли они организму?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Лечебное питание при гипертонии

Введение

Каждого человека, который желает получить от потребляемой пищи не только удовольствие, но и пользу, волнует вопрос, как питаться правильно. Ведь правильное и рациональное питание является залогом здоровья человека. Неправильное питание провоцирует развитие огромного количества болезней, да и особенности проживания в современных мегаполисах не благоприятствуют укреплению организма. Напичканные углеводами рафинированные продукты, отсутствие физической нагрузки, сложная экологическая обстановка, вредные привычки, психоэмоциональные перегрузки приводят к развитию тяжелых заболеваний: атеросклероза, ожирения, гипертонии, сердечной недостаточности.

Конечно, при сегодняшнем ритме жизни удобнее питаться гамбургерами, жареной свиной и прочим фастфудом. Но, если долгое время потреблять такую пищу, можно легко приобрести лишние килограммы, а затем и заболевание сердечно-сосудистой системы. Так неужели сохранить здоровье в современном мире невозможно и остается надеяться только на чудеса медикаментозной терапии? Конечно же, нет! Сбалансированный и разнообразный пищевой рацион способен не только обеспечить организм полным комплексом питательных веществ и предупредить возникновение многих заболеваний, но и решить уже имеющиеся проблемы. Правильно составленная диета, учитывающая особенности вашего образа жизни, даст вам возможность укрепить и сохранить здоровье на долгие годы. Правила здорового питания полезно соблюдать людям всех возрастов. В этом случае можно не только предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, но и до самой старости сохранить здоровье, энергию и привлекательную внешность. Тем не менее никогда не поздно пересмотреть и изменить свой образ жизни – даже в зрелом возрасте с помощью правильно подобранного сбалансированного рациона можно остановить развитие заболевания и укрепить свое здоровье.

Чего же можно добиться, питаясь правильно?

Скорректировав свое питание, можно уменьшить проявление тех хронических заболеваний, которые досаждали вам долгие годы. Так, например, исключив из своего рациона жирные, острые и жареные продукты, можно легко добиться снижения уровня холестерина в крови и значительно облегчить течение артериальной гипертонии. Ваше здоровье в ваших руках: начав правильно питаться, вы сможете продлить свою жизнь на многие годы, сделать ее полноценной и счастливой!

Пища в нашей жизни

Если вами движет желание иметь в старости отменное здоровье, вам необходимо серьезно подходить к выбору продуктов для своего рациона. Не менее важным аспектом является и их правильное приготовление.

Итак, нам уже известно, насколько сложно выбрать полезные продукты при всем существующем их разнообразии. Естественно, в голову приходит большое количество услышанных или прочитанных когда-то советов.

Мы начинаем вспоминать, что полезно есть, а что нет. При этом, как правило, одни советы противоречат другим.

Другой пример: вы пытаетесь спланировать свой рацион согласно какой-нибудь модной диете или же следуя совету друга. Но чаще всего на тщательное планирование своего рациона у вас не хватает времени, поэтому вы просто открываете холодильник, в котором хранится привычный набор продуктов, или же поступаете еще проще: заходите в ближайший пункт общественного питания.

Давайте все-таки попытаемся привнести изменения в обычный рацион питания и начнем готовить вкусную, полезную, здоровую пищу. Для начала проведем небольшой экскурс в прошлое и посмотрим, как изменялся рацион питания среднестатистического индивида на протяжении последних ста лет.

Итак, еще совсем недавно, в 1910 году, количество калорий, получаемых человеческим организмом за счет жиров, составляло 32% от общего количества всех калорий. В наше время на их долю приходится более 42%.

В том же 1910 году около 12% от общего количества потребляемых человеком калорий поступало в организм из сахара, сейчас же – 18%. В 1910 году доля калорий, поступающих из крахмалосодержащих продуктов, составляла 37%, в наше время – всего 21%.

Результатом такого изменения питания стало резкое увеличение количества смертельных болезней, в разы увеличилось число преждевременных смертей от заболеваний, которые можно было бы предупредить.

Давно известно, что при потреблении пищи, богатой жирами, резко возрастает риск возникновения рака кишечника и груди. Результаты многочисленных исследований ученых разных стран мира показывают, что конкретные продукты способны существенно увеличить опасность развития определенных заболеваний.

Неправильное питание может привести к ишемической болезни сердца, при которой происходит поражение коронарных артерий, снабжающих кровью сердечную мышцу (миокард). У некоторых людей холестерин может накапливаться в сосудах даже в детстве, со временем образуя так называемые атеросклеротические бляшки.

Иногда они становятся такими большими, что закрывают просвет артерии и препятствуют току крови, в результате чего возникает инфаркт миокарда. Если это происходит с сосудами, питающими кровью мозг, развивается мозговой инсульт. Рациональное и сбалансированное питание помогает избежать развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Даже, казалось бы, небольшие перемены в питании, например исключение из рациона некоторых продуктов, способны серьезно улучшить состояние здоровья человека.

Конечно, изменение привычек может показаться невероятно трудным делом, но если вы хотите улучшить свое здоровье, постарайтесь постепенно скорректировать свое питание. Давайте выясним, что именно необходимо изменить в своем повседневном рационе.

Для начала проанализируйте, какие продукты в течение недели обычно едят в вашей семье, а затем отметьте в нижеприведенном списке все касающиеся вас вопросы.

– Вы употребляете в пищу больше трех куриных яиц в неделю?

- Вы применяете для приготовления пищи маргарин?
- Едите ли вы мясо каждый день?
- Едите ли вы сыр каждый день?
- Употребляете ли вы в пищу подливы, приготовленные на животном жире?
- Ваш рацион состоит по большей части из мясных продуктов и содержит небольшую часть овощей и продуктов, в состав которых входит крахмал (рис, картофель)?
- Едите ли вы каши из полуфабрикатов, в состав которых входит сахар?
- Употребляете ли вы в пищу консервированные супы и первые блюда, приготовленные из сухих концентрированных бульонов?
- Присутствуют ли в вашем рационе соленья и консервированные овощи?
- Едите ли вы мясные консервы и соусы?
- Употребляете ли вы в пищу хлебобулочные изделия из пшеничной муки?
- Присутствуют ли в вашем рационе колбасы, сардельки и сосиски?
- Едите ли вы домашнее печенье и магазинные кондитерские изделия?
- Употребляете ли вы в пищу сливки, сливочное мороженое, сметану?
- В ваш рацион входит цельное молоко вместо молока с пониженным содержанием жира?

Если на большую часть вопросов вы ответили «да», вам необходимо срочно пересмотреть свой рацион питания. Конечно же, в этом перечне приведены не все возможные «проблемные» продукты, однако он даст вам представление о первоочередных переменах, которые необходимо произвести в рационе, для того чтобы уберечь себя и всю свою семью от многих болезней.

Что такое гипертония?

Как работает сердечно-сосудистая система?

Чтобы говорить о заболеваниях сердечнососудистой системы, понимать механизм повышения и понижения артериального давления и постичь важность профилактики болезней сердца и сосудов, необходимо иметь представление о строении и работе сердечно-сосудистой системы. Итак, давайте рассмотрим более подробно, каким образом кровь циркулирует по сосудам нашего организма.

Если представить сердечно-сосудистую систему в виде схемы, она будет напоминать строение дерева: те же ствол, ветки, листья... Стволом этого дерева будет являться аорта – главная артерия нашего организма.

Подобно ветвям дерева, аорта разветвляется на большое количество артерий – кровеносных сосудов, несущих кровь от сердца. Артерии, в свою очередь, разветвляются на более мелкие сосуды – артериолы, которые несут кровь к тончайшим кровеносным сосудам – капиллярам. Функция капилляров – снабжение всех клеток нашего организма питательными веществами и кислородом.

После того как кровь отдала весь кислород клеткам, она вновь оттекает к сердцу. Отток крови происходит по венозной сети сосудов. Стоит отметить, что общая протяженность сосудов в организме человека составляет около 110 тыс. км. Чтобы представить себе насколько это много, сравните эту цифру с протяженностью экватора нашей планеты – приблизительно 96 тыс. км.

Циркуляцию крови по всей этой разветвленной системе артерий и вен обеспечивает полый мышечный орган – сердце. Понятно, что для этого сердце прикладывает существенные усилия. А сила, воздействующая на стенки сосудов во время прохождения по ним крови, и есть артериальное давление. Регуляция кровяного давления находится в прямой зависимости от работы сердца и мельчайших артерий (артериол).

Особенностью этих сосудов является способность при расслаблении понижать артериальное давление, а при сокращении – повышать его. Уровень артериального давления зависит от физической активности человека: например, во время отдыха сердце работает спокойно и неторопливо, ведь ему нет необходимости работать быстрее и сильнее.

А вот когда человек начинает выполнять работу, которая требует значительных физических усилий, или занимается спортом, его мышцы нуждаются в более интенсивном снабжении их кислородом, а для этого требуются больший объем крови, следовательно, давление начинает повышаться.

Повышение артериального давления возможно не только при увеличении физической нагрузки, существует множество других ситуаций, при которых это может произойти. Например, если вы резко подниметесь с кровати, то для того чтобы обеспечить стабильное снабжение клеток мозга кислородом, ваш организм немедленно повысит артериальное давление.

Сердце бьется быстрее, когда сдавливаются кровеносные сосуды брюшной полости и ног, а если в этот момент человек чувствует слабость и головокружение, то, вероятнее всего, причиной недомогания послужила задержка реакции на действия кровеносных сосудов. Подобное состояние хорошо знакомо многим пожилым людям, так как в этом возрасте сосудистые рефлексы немного замедляются.

Некоторые люди после продолжительного нахождения на ногах ощущают некоторое «потемнение» в голове и слабость, это объясняется тем, что кровь застаивается в венозных

сосудах нижних конечностей, в результате чего в мозг не поступает достаточное количество кислорода.

Кровяное давление обычно значительно меняется в течение суток, так как в его регуляции участвуют сложные гормональные и нервные механизмы: когда человек спит, его артериальное давление понижается, во время же бодрствования, а тем более стресса оно увеличивается.

Чем же определяется кровяное давление? Сердце работает непрерывно, при этом в минуту оно совершает около 60—70 ударов, при повышенной физической нагрузке, а также во время занятий спортом число сердечных сокращений увеличивается до 110—140. С каждым сердечным сокращением в аорту под давлением поступает 50—80 г крови, обогащенной кислородом. Цикл работы сердца состоит из двух фаз: поочередного сокращения и расслабления сердечной мышцы. Фаза сердечного цикла, во время которой сердечная мышца сокращается, называется систолой.

Диастола – это период между двумя сокращениями сердца, во время которого сердечная мышца расслаблена, а полость сердца наполняется кровью. Следует отметить, что диастола длиннее систолы.

Артериальное давление изменяется с каждым ударом сердца, его показатели принято обозначать двумя числами, к примеру 120/80. Первое, большее, число показывает уровень систолического давления, меньшее – диастолического.

Симптомы гипертонии

Артериальная гипертония является широко распространенным заболеванием – в настоящее время в России им страдает около 40% взрослого населения. Гипертония – это предвестник инфарктов и инсультов, от которых погибает каждый шестой житель нашей планеты. В нашей стране смертность от инсультов остается одной из самых высоких в мире.

Несмотря на это, информированность населения о симптомах и осложнениях гипертонии является недостаточной для своевременного выявления этой болезни.

Очень часто артериальная гипертония никак себя не проявляет, именно за это ее часто называют «тихим убийцей». Зачастую люди даже не подозревают, что страдают повышенным артериальным давлением, и узнают о своем состоянии, когда наступают осложнения заболевания, нередко смертельные, – инсульты и инфаркты. Нужно сказать, что бессимптомное течение болезни может продолжаться на протяжении нескольких и даже десятков лет. В других же случаях гипертония протекает с симптомами, сопровождаясь головной болью, шумом в ушах, нарушением зрения, одышкой, нарушением сна, головокружениями, снижением умственной активности, мельканием «мушек» перед глазами. Иногда могут возникать носовые кровотечения.

Наличие симптомов заболевания является очень хорошим признаком, позволяющим больному узнать о своем заболевании и вовремя начать лечение. Итак, остановимся на каждом симптоме гипертонии подробнее.

Головные боли. Непроста при головных болях врач рекомендует больному проверить артериальное давление; данный метод диагностики весьма прост, но вместе с тем очень ценен. Головные боли при повышенном артериальном давлении в основном объясняются спазмом сосудов головы. Наиболее характерно для артериальной гипертонии появление головной боли в области затылка и в висках (при этом больные часто отмечают ощущение пульсации).

Шум в ушах при повышении артериального давления связан со спазмом кровеносных сосудов слухового аппарата.

Нарушение зрения и двоение в глазах, появление «мушек» перед глазами объясняется сужением сосудов сетчатки и зрительного нерва. Иногда такие изменения приводят к временной потере зрения. Спазм сосудов, влекущий за собой нарушение кровотока, может стать причиной нарушения функции сетчатки глаза.

Тошнота и рвота, возникающие при гипертоническом кризе, объясняются скачком внутричерепного давления.

Одышка является признаком ишемических явлений в сердце, при которых нарушается кровоток в коронарных артериях.

В отдельных случаях артериальная гипертония может привести к гипертоническому (гипертензивному) кризу.

Подобное состояние характеризуется резким повышением артериального давления и сопровождается такими неврологическими проявлениями, как сильная головная боль, двоение в глазах, головокружение, сердцебиение, озноб, ощущение нехватки воздуха. Иногда при гипертоническом кризе отмечаются тошнота и рвота. Больные жалуются на боли за грудиной, связанные с ишемическими изменениями в коронарных артериях (мы уже говорили о том, что повышение кровяного давления приводит к сужению артерий).

При гипертоническом кризе появляется характерное покраснение кожных покровов. Всегда следует очень внимательно относиться к своим ощущениям, при возникновении вышеописанных симптомов нужно срочно обратиться за помощью в медицинское учреждение.

Серьезное отношение к своему здоровью позволит вовремя выявить заболевание и своевременно начать лечение.

Факторы риска

В наше время известно множество обстоятельств, в той или иной мере определяющих степень здоровья человека. Нередко врачи в беседе с больными говорят о факторах риска, способствующих развитию сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе артериальной гипертонии.

Каждый из нас должен иметь представление о наиболее опасных из них, на некоторые из которых мы можем повлиять самостоятельно либо прибегнуть к помощи врача. С помощью этих знаний можно снизить риск возникновения заболевания, а также предотвратить развитие осложнений. Среди наиболее важных факторов риска развития артериальной гипертонии нужно отметить следующие:

1. *Наследственность.* Наличие гипертонии у родителей может способствовать возникновению этого заболевания у детей, по этой причине о наличии в семье заболевания обязательно сообщается лечащему врачу. В то же время у родителей, страдающих артериальной гипертонией, могут быть дети, которых эта болезнь не коснется. Это всего лишь наследственная предрасположенность, которая может проявиться под воздействием различных факторов.

Необходимо обратить внимание на возраст, в котором проявилось заболевание у того или иного члена семьи. Неблагоприятным фактором является возникновение артериальной гипертонии в возрасте до 55 лет у мужчин и до 65 лет у женщин.

2. *Реакция человека на психологические и эмоциональные нагрузки и образ жизни.* Эти факторы также оказывают непосредственное влияние на развитие артериальной гипертонии. Например, длительное перенапряжение нервной системы вследствие стресса, эмоции отрицательного характера и другие психоэмоциональные перегрузки могут повлечь за собой развитие артериальной гипертонии. Особенно неблагоприятным фактором является часто повторяющаяся длительная стрессовая ситуация. У человека, имеющего предрасположенность к развитию данного заболевания, многократное повышение артериального давления вследствие стресса может перерасти в хроническое заболевание.

3. *Избыточный вес.* Между весом человека и уровнем его артериального давления существует прямая связь. У лиц, страдающих избыточным весом, риск возникновения артериальной гипертонии в несколько раз больше, чем у лиц, вес которых соответствует норме. У полных людей очень часто анализ крови выявляет высокий уровень холестерина. Бесспорно, холестерин необходим для нормального функционирования организма, но в случае повышения его уровня более 5 ммоль/литр избыток холестерина начинает откладываться на стенках сосудов, что приводит к снижению их эластичности и образованию холестериновых бляшек.

4. *Физическая активность.* Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще подвержены развитию артериальной гипертонии в отличие от физически активных людей.

5. *Курение.* Это один из наиболее серьезных факторов риска. В России курение является самой распространенной вредной привычкой. Среди мужчин число курящих достигает 63%, среди женщин детородного возраста – 25%. Причиной смерти каждого третьего курящего человека является заболевание сосудов и сердца.

6. *Вкусовые пристрастия.* Многочисленные научные исследования показывают, что в случае избыточного потребления человеком соли у него развивается стойкое повышение артериального давления. Академик Василий Васильевич Парин, внесший огромный вклад в изучение физиологии кровообращения, вывел зависимость уровня артериального давления от количества потребляемой соли у жителей Японии и Гренландии. Так, жители Гренландии, употреблявшие до 4 г соли в сутки, не страдали повышенным артериальным давлением. Уровень артериального давления жителей Японии, в пищевой рацион которых входит до 15 г соли, в среднем составлял 170/100 мм. рт. ст.

Белки: нужны ли они организму?

В этой главе мы подробно расскажем о белках и о том, какое действие они оказывают на наш организм. Белки – это важнейшая и незаменимая часть рациона человека, на их долю приходится 17% общей массы нашего тела. Современный человек ежедневно получает с пищей вдвое больше белка, чем ему необходимо.

Что же дает организму такое количество белка? Нужно отметить, что употребление без меры продуктов с повышенным содержанием белка никакой пользы нашему здоровью не приносит. Дело в том, что организм имеет особенность весь лишний белок, поступивший с пищей, откладывать в виде жира.

Но тем не менее белки нам необходимы, причем определенное их количество человек должен получать ежедневно. Как же подсчитать, сколько белка нужно нашему организму? Все зависит от возраста человека, его массы тела, индивидуальных особенностей, а также от того, растет ли организм. Если в основу расчетов положить единицу массы тела, то будет видно, что ребенку в период его активного роста необходимо намного больше белка, чем взрослому человеку.

Стоит отметить, что белки являются основным строительным материалом для образования мышечных волокон. С возрастом потребность организма в белке, как правило, снижается.

Приведем следующий пример. Для удовлетворения ежедневной потребности в белке взрослому человеку, весящему около 70 кг, необходимо съедать в день всего 180 г мяса, птицы или рыбы. Но ведь в нашем ежедневном рационе присутствует множество других источников белка. Здесь ярые сторонники вегетарианского питания могут отметить, что в белках животного происхождения вообще нет необходимости и полноценные белки можно в достаточном количестве ежедневно получать из другой пищи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.