



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

Лечебное питание

# **РЕЦЕПТЫ** **ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД** **при** **ГИПЕРТОНИИ**



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

Марина Смирнова

**Лечебное питание. Рецепты  
полезных блюд при гипертонии**

«РИПОЛ Классик»

2013

## **Смирнова М. А.**

Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при гипертонии /  
М. А. Смирнова — «РИПОЛ Классик», 2013 — (Здоровый образ  
жизни и долголетие)

Если вы страдаете такой болезнью, как гипертония, то вам необходимо знать, не только от каких продуктов вам следует отказаться, но и наоборот – какие продукты полезно употреблять в пищу, а также какие блюда можно из этих продуктов приготовить. Книга поможет выбрать рецепт, который будет не только полезным, но и вкусным, и мы надеемся, что это блюдо станет для вас целебным.

© Смирнова М. А., 2013

© РИПОЛ Классик, 2013

## Содержание

Питание и физические нагрузки	5
Как правильно питаться вне дома	7
Диеты	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Смирнова Марина Александровна

## Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при гипертонии

### Питание и физические нагрузки

Если заглянуть в прошлое, то можно увидеть, что наши с вами предки ели гораздо больше нас, но при этом их вес был значительно меньше. Это объясняется тем, что раньше люди были намного активнее.

Конечно же это не значит, что вам необходимо сразу бежать многокилометровый кросс или надрываться, поднимая пудовую гирю. При явной избыточной массе тела такие нагрузки могут оказаться весьма опасными. Начинать нужно с небольших физических нагрузок, помните, что вы и так постоянно носите лишние килограммы собственного веса.

Считается, что для того чтобы избавиться от калорий, поступивших в организм, если вы съели небольшое шоколадное пирожное, необходимо пробежать около 5 км. Для человека, страдающего лишним весом, это практически неосуществимо.

Для чего, скажете вы, в таком случае прибегать к радикальным мерам и будет ли от этого польза? Не сомневайтесь, прок будет! Конечно же не нужно бросаться с места в карьер и пытаться сразу пробежать нужные 5 км.

Достаточно проходить пешком около 1,5 км в день и следить за тем, чтобы количество затраченных на физические нагрузки калорий превышало количество получаемых. Тогда ваш вес будет снижаться постепенно, и в течение одного года вы сможете потерять около 5 кг.

Если вы увеличите дистанцию и скорость ходьбы, потеря веса произойдет гораздо быстрее. Особенностью энергичной ходьбы является то, что обмен веществ улучшается настолько, что калории интенсивно сжигаются и в состоянии покоя.

Не пренебрегайте физическими нагрузками, ведь даже самая эффективная диета очень часто лишает ваш организм ценных витаминов и минералов, а физические упражнения дают стойкие результаты, уменьшая избыток жиров.

Найдите полчаса в день, чтобы провести его с пользой для здоровья! Найдите дополнительные возможности повышения своей двигательной активности! Приведем несколько примеров:

- во время похода по магазинам прогуливайтесь от одного к другому пешком, даже если они находятся на достаточном расстоянии друг от друга;
- часть пути на работу и домой проходите пешком;
- поднимайтесь и спускайтесь по лестнице, вместо того чтобы пользоваться лифтом;
- паркуя машину, оставляйте ее в самом дальнем конце стоянки;
- во время поездки на общественном транспорте выходите на одну остановку раньше, пройдите оставшееся расстояние пешком;
- находите любую дополнительную работу по дому (лишний раз помойте окна, сотрите пыль со шкафов, пропылесосьте, разберите вещи в шкафах и т. д.);
- если у вас есть приусадебный участок, работайте на свежем воздухе, чаще пропалывайте грядки, окучивайте, поливайте, вскапывайте и т. п.;
- вместо того чтобы разговаривать с другом (подругой) по телефону, встретьтесь с ним (ней) в парке;
- на работу или в магазин ездите на велосипеде.

Не откладывайте тренировки в долгий ящик, начните их уже сегодня! При снижении массы тела у вас уменьшится и постепенно пропадет одышка, повысится физическая работоспособность, снизится артериальное давление, улучшится настроение, нормализуется сон.

Вовлеките членов семьи в занятия физкультурой и постарайтесь сделать спортивный образ жизни отличительной чертой вашей семьи. Наверняка младшие члены семьи начнут уделять больше внимания занятиям спортом, что поможет им вырасти стройными и здоровыми.

Приучите своих детей много двигаться, принимать пищу в определенные часы, вместо того чтобы есть когда вздумается, потреблять меньше продуктов, в большом количестве содержащих сахар и жиры.

## Как правильно питаться вне дома

Вы беспокоитесь о том, что порой вас одолевает желание перекусить в ресторане? Ну что ж, если вам часто приходится питаться вне дома, не переживайте и смело отправляйтесь в ресторан. Единственное условие – не забывайте о том, что ваш рацион должен состоять из здоровой пищи.

Никогда не заходите в кафе, где в меню невозможно отыскать ни одного листочка зелени, где готовят только лишь высококалорийную жирную пищу, – это заведение не для вас. Если у вас нет возможности регулярно питаться дома, запомните несколько простых правил:

- всегда выбирайте пункт общественного питания, в котором готовят салаты;
- заправку для салата всегда просите подавать отдельно, так вы сможете заправить свою порцию таким количеством соуса, каким считаете нужным;
- выбирайте блюда, приготовленные из крахмалосодержащих продуктов, не содержащие большого количества жира;
- если вы заказываете печеный или вареный картофель, попросите не заправлять его сливочным маслом или сметаной;
- поинтересуйтесь, под каким соусом подается выбранное вами овощное блюдо, откажитесь от соусов, приготовленных на основе молочного жира;
- старайтесь не заказывать сложных фирменных блюд, в состав которых входят незнакомые вам компоненты;
- выбирайте блюда, приготовленные из постного мяса, птицы или рыбы;
- если блюдо подается с подливой, попросите, чтобы ее подали отдельно;
- на десерт выберите что-нибудь простое, например фрукты, фруктовое мороженое, фруктовый салат, пирог с фруктами, в этом случае вам будет известно, из чего состоит ваш десерт.

## Диеты

Диеты, рекомендуемые при артериальной гипертонии, должны не допускать развития атеросклероза, нарушения обмена веществ и при необходимости способствовать снижению массы тела. Для подобных диет характерно сниженное содержание животных жиров и углеводов, ограничение холестерина, соли и экстрактивных веществ.

Вместе с тем рассматриваемые диеты богаты витаминами, незаменимыми жирными кислотами, клетчаткой, минералами и содержат вещества, которые способствуют расщеплению жиров.

Пищу рекомендуется готовить в измельченном виде путем отваривания или запекания. Прием пищи осуществляется 5–6 раз в день.

### **Продукты и блюда, рекомендуемые при гипертонии:**

- хлеб ржаной, пшеничный, приготовленный из муки 1-го и 2-го сортов с добавлением отрубей, «Здоровье»;
- мясо нежирных сортов (говядина, телятина, мясо птицы) в отварном или запеченном виде;
- заливное из отварного мяса, курицы или индейки на овощном отваре;
- ветчина нежирная;
- рыба нежирных видов, отварная или запеченная;
- блюда из морепродуктов (кальмары, креветки, мидии, морские гребешки, морская капуста и т. д.);
- яйца, сваренные всмятку (не более трех штук в неделю), белковый омлет, приготовленный на пару;
- обезжиренное молоко, молочно-кислые напитки пониженной жирности, творог нежирный, сыры несоленые нежирных сортов;
- растительные масла (преимущественно нерафинированные);
- каши рассыпчатые, пудинги и запеканки из овсяной, гречневой, ячневой крупы;
- овощи в сыром, отварном и запеченном виде;
- борщи, щи, супы овощные, вегетарианские с крупами и картофелем, супы молочные, фруктовые;
- фрукты и ягоды свежие, сухофрукты, кисели, компоты, желе, муссы;
- соусы на овощном отваре, подливы молочные, фруктовые, ягодные;
- лимонная кислота, корица, ванилин.

### **Продукты и блюда, рекомендуемые в ограниченном количестве:**

- сметана нежирная, масло сливочное;
- грибы, брюква, репа, щавель, шпинат;
- майонез;
- хрен;
- чай некрепкий, кофе-суррогат с добавлением обезжиренного молока, овощные, фруктовые, ягодные соки, отвар шиповника.

### **Продукты и блюда, не рекомендуемые при артериальной гипертонии:**

- мясо жирных сортов, утка, гусь, жареное мясо, субпродукты (мозги, печень, почки);
- рыба жирных пород, соленая, копченая рыба, икра, рыбные консервы;
- копчености, консервы, колбасы;
- жирные сливки, сыры соленые жирных сортов, творог жирный;

- животные и кулинарные жиры;
- крупа манная, насыщенные мясные, рыбные и грибные бульоны;
- кондитерские изделия с кремом, сливочное мороженое, шоколад;
- соусы мясные, рыбные, грибные, перец, горчица;
- чай крепкий, кофе натуральный, какао.

*Примерное меню*

## **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.