

Visoki tlak pada uz pravi odabir prehrane

Ako prihvatite zdrav način prehrane, imate velike šanse smanjiti rizik od pojave visokog tlaka ili ga sniziti ako se već stvorio. Najnovije znanstvene studije potvrdile su da prilagođenom prehranom tijekom 7 godina, visoki tlak možemo smanjiti za čak 60 %

Smanjite unos soli

Želite li sniziti visoki krvni tlak, najprije izbacite iz prehrane višak soli! Ispitivanja pokazuju kako se brzo pripremljena jela, koja su jako praktična kada smo u žurbi, bezrazložno previše sole. Idealno bi bilo konzumirati maksimalno 5 do 6 g soli dnevno, a to je doza koja je organizmu potrebna za normalno funkcioniranje. Smanjenjem konzumiranja soli, sistolički tlak se može smanjiti za nekoliko milimetara žive (mm Hg).

Smanjite unos masnoća

Smanjite konzumiranje suhomesnatih proizvoda i sireva, namirnica koje su istovremeno bogate masnoćama i solju. Općenito se životinjske masnoće ne preporučuju. Crveno meso treba svakako jesti umjereno, dok je riba snabdjevač dobrog kolesterola. Osim što nas te namirnice debljaju, ako ih konzumiramo neumjereno, predstavljaju povećani rizik za stvaranje kolesterola, koji, kako znamo, povećava tlak. Ohrabrujuća je studija koja potvrđuje - gubljenjem 5 kg tjelesne mase, sistolički tlak se smanjuje za 4 do 5 mm Hg.

Povećajte unos voća i povrća

Treća mjera - pet famoznih obroka voća i povrća na dan! Većina voća i povrća prvenstveno organizmu daje kalij koji mu je prijeko potreban jer reducira rizike od visokog tlaka. Zbog toga, većom količinom konzumiranja voća i povrća, sistolički tlak se može, u prosjeku, smanjiti za 6 mm Hg.

Idealno bi bilo tako se hraniti mnogo prije pojavljivanja visokog tlaka, upravo kako bi se zaustavilo njegovo napredovanje. Osim toga i mnogo je lakše prihvatiti zdrav način prehrane sa 20 godina nego sa 40 godina, nakon što smo jeli doslovce bilo što. A da i

ne govorimo koliko je takav način prehrane blagotvoran i u borbi protiv mnogih drugih bolesi.