

# Dieta pomocna w nadciśnieniu tętniczym

## CUKINIA ZAPIEKANA Z FASOLĄ

### Składniki:

- 1 filiżanka ugotowanej fasoli Jaś (ok. 150 g) – wcześniej namoczonej na kilkanaście godzin
- 1 cukinia (ok. 300 g)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 średnia cebula (czerwona)
- 1 łyżka cząbrku
- 2 łyżki tartego parmezanu
- pieprz, natka pietruszki, szczypiorek

Cukinię umyć i przekroić wzdłuż, wydrążyć połówki i posiekać miąższ. Fasolę wymieszać z miąższem z cukinii i drobno posiekaną cebulą, koncentratem pomidorowym, serem, doprawić do smaku. Napętnić połówki cukinii farszem i zapiekać przez ok. 30 min. w temperaturze 180°C. Po upieczeniu posypać natką i szczypiorkiem.

## ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI

### Składniki:

- 0,5 litra wody
- filiżanka (100 g) świeżego lub mrożonego zielonego groszku
- 1 mały ziemniak
- ½ średniego selera
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka świeżego, posiekanego szczypioru
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- ½ łyżeczki zmielonej gałki muszkatołowej
- 1 łyżka uprażonych płatków migdałowych
- szczypta soli morskiej i pieprz do smaku

Ziemniaka i selera obrać, pokroić w kostkę. Groszek przebrać i optukać. Warzywa wrzucić na wrzącą wodę i gotować do miękkości przez 20 min., zmiksować. Rozgrzać oliwę na patelni i dodać rozgnieciony czosnek, aby się lekko zrumienił. Dodać do zupy i wymieszać. Dodać pozostałe przyprawy, a na talerzu zupę posypać uprażonymi płatkami migdałowymi.








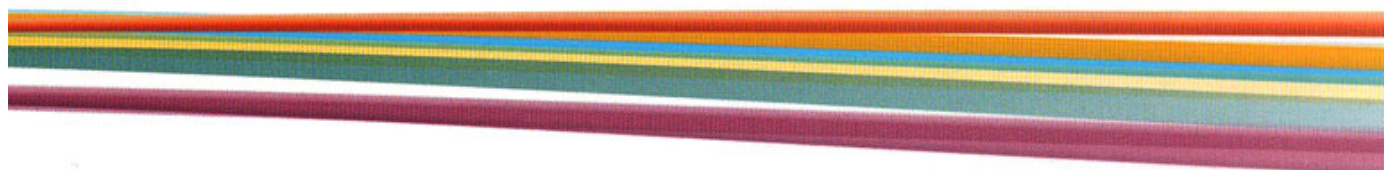
Jadwiga Przybyłowska, mgr nauk o żywieniu człowieka, Członkini Polskiego Towarzystwa Dietetyki, współpracuje ze specjalistyczną przychodnią medyczną MediCenter w Warszawie. Zajmuje się nowatorską dziedziną dietetyki – terapią żywieniową opartą o test MRT (test nadwrażliwości pokarmowej). Materiał opracowany w oparciu o zalecenia Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, American Heart Association i WHO.



# Czego należy unikać?



-  **Tłuszczu:** najzdrowsza jest dieta niskotłuszczowa. Należy unikać tłuszczów stałych, twardych (nasyconych), których regularne spożywanie w nadmiarze powoduje wzrost poziomu cholesterolu we krwi, co sprzyja rozwojowi miażdżycy. W diecie Polaków jest za dużo nasyconych tłuszczów (badanie WOBASZ). Należy unikać smażenia na korzyść zapiekania/duszenia lub gotowania. Produkty, które należy znacząco ograniczyć w diecie: czerwone mięso, wędliny, masło, sery żółte, sery pleśniowe, sery typu Brie i camembert, sery topione, śmietanę oraz wyroby cukiernicze.
-  **Cukru:** nie ma konieczności całkowitej rezygnacji z cukru, ale nie należy go nadużywać. Lepiej zrezygnować ze słodzenia kawy i herbaty, aby móc czasem zjeść deser lub wypić koktajl.
-  **Alkoholu:** w przypadku, gdy całkowite wyeliminowanie alkoholu nie jest konieczne, u mężczyzn dzienne spożycie ograniczyć do 20-30 g w przeliczeniu na czysty etanol, natomiast u kobiet dzienne spożycie ograniczyć do 10-20 g w przeliczeniu na czysty etanol. W 250 ml piwa, 100 ml wina i 25 g wódki zawarte jest 10 g czystego alkoholu.
-  **Soli:** Należy unikać dodawania soli do potraw i spożywania słonego jedzenia (mięso przetworzone – w tym wędliny, sery, przekąski a także ogórki kiszone, kapusta kiszona i oliwki). Najlepiej jest zastępować sól przyprawami i ziołami.
-  **Dużych porcji:** optymalny jest podział posiłków na 3 główne, aby uniknąć przejadania się: śniadanie, obiad i kolacja oraz 2 przekąski (najlepiej owocowo-warzywne). Daje to możliwość spożywania mniejszych porcji, nie przegładzania się i jadań różnorodnych produktów. Kolacje powinny być lekkie, bez wędlin i czerwonego mięsa.





# Zasady diety pomocnej w utrzymaniu właściwego ciśnienia tętniczego



Zdrowa dieta to taka, która dostarcza organizmowi wszystkich składników odżywczych niezbędnych do utrzymania dobrego stanu zdrowia i samopoczucia. Powinna uwzględniać jak najwięcej różnorodnych produktów, a w szczególności nie powinno w niej zabraknąć:



**Różnorodnych, świeżych i/lub blanszowanych warzyw, owoców, tłustych ryb morskich,**

**pełnoziarnistych produktów zbożowych** (kasze, pieczywo razowe, brązowy ryż),

**roślin strączkowych** (fasola, fasolka szparagowa, groch, soczewica, cieciora),

**orzechów i nasion,**

**dobrej jakości olejów roślinnych, przypraw i ziół** (natka pietruszki, szczypiorek, czosnek, bazylia, majeranek, tymianek, rozmaryn, kolendra, cząber, kurkuma, imbir, kumin, koper włoski).

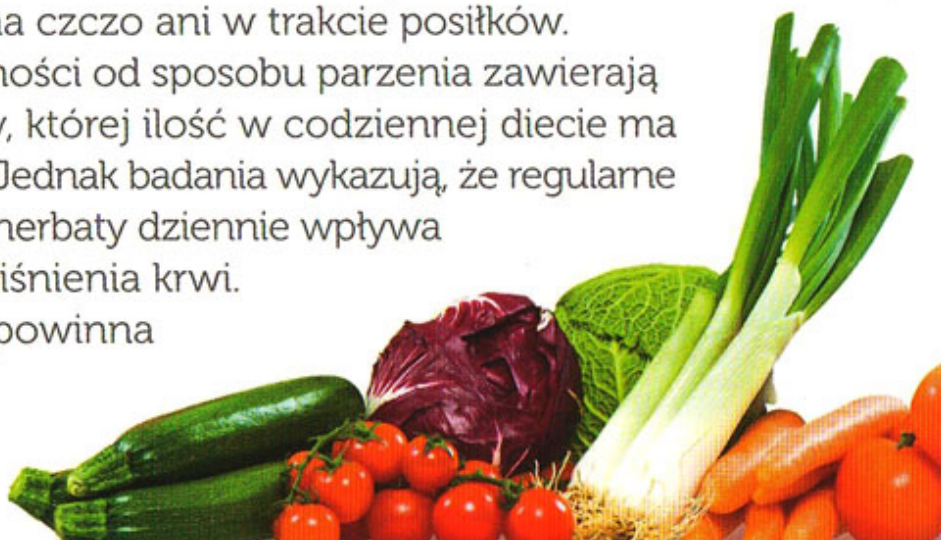


**Płynów:** 2,5-3 litra płynów dziennie, w tym 1,5-2 litrów czystej wody (źródlanej, mineralnej – niskosodowej lub/i zwykłej przefiltrowanej).

Herbaty nie należy pić na czczo ani w trakcie posiłków.

**Kawa i herbata** w zależności od sposobu parzenia zawierają mniej lub więcej kofeiny, której ilość w codziennej diecie ma wpływ na ciśnienie krwi. Jednak badania wykazują, że regularne picie co najmniej jednej herbaty dziennie wpływa korzystnie na kontrolę ciśnienia krwi.

Dzienna ilość kawy nie powinna przekraczać 3 małych filiżanek.





# Składniki diety szczególnie ważne w obniżaniu ciśnienia tętniczego



## Kwasy tłuszczowe omega-3:

zawarte w rybach morskich tj. łosoś, tuńczyk, makrela, dorsz, pstrąg, halibut, śledzie i sardynki, a z ryb słodkowodnych pstrąg. Jak zauważono, u Eskimosów, którzy żywią się na co dzień rybami morskimi, tłuszcz rybi hamuje powstawanie zakrzepów we krwi oraz wpływa korzystnie na parametry lipidowe krwi. Zaleca się spożywanie minimum dwóch 100 g porcji ryb na tydzień (nie smażonych i bez panierki!).



## Oleje roślinne tłoczone na zimno:

(maksymalnie 2 łyżki dziennie). Olej lniany – bogaty w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, powinien być spożywany tylko jako dodatek do dań na zimno i przechowywany w szczelnie zamkniętej butelce bez dostępu światła. Oliwa z oliwek do ciepłych i zimnych zastosowań (korzystny profil dobrych kw. tłuszczowych), olej z pestek winogron i olej z pestek dyni do zimnych zastosowań (zawierają także korzystny profil kw. tłuszczowych). Olej rzepakowy do ciepłych zastosowań. Olej słonecznikowy tylko na zimno.



## Brokuły:

mają silne działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne. Ponadto są źródłem błonnika, potasu, wapnia, magnezu i witaminy C, czyli składników mających znaczący wpływ na ciśnienie krwi. Witamina C zwiększa m.in. ilość tlenu azotu w naczyniach i dzięki temu usprawnia ich funkcjonowanie (ugotowane al dente – lekko twarde).



## Rośliny strączkowe:

fasola, soczewica, cieciora (biały groch), groch, soja, bób. Zawierają bardzo korzystny stosunek błonnika do białek w swoim składzie, dzięki czemu regulują pracę przewodu pokarmowego, korzystnie wpływają na przemianę tłuszczu i glukozy w organizmie. Są istotnym źródłem witamin z grupy B, w tym folianów (kwasu foliowego), potasu i żelaza. Pełnią ważną rolę w profilaktyce nadciśnienia i redukcji cholesterolu we krwi.







## Owies:

dzięki wysokiej zawartości magnezu i błonnika ma wpływ na ciśnienie krwi. Ponadto substancje w nim zawarte pomagają zapobiegać tworzeniu się blaszki miażdżycowej. Płatki owsiane (wcześniej namoczone i wyplukane) można gotować na mleku lub na wodzie z dodatkiem świeżych owoców i przypraw np. cynamon, goździki, imbir, wanilia, a także jako posypka do sałatek i dodatek do zup.



## Seler naciowy:

zawiera wiele cennych składników mineralnych, w tym krzem. Spożywany regularnie np. w postaci soku (2-4 filiżanki dziennie) pomaga korzystnie wpływać m.in. na ściany tętnic i tkankę łączną. Jest pomocny w regulowaniu ciśnienia krwi.



## Jagody, truskawki, maliny, czarna porzeczka i aronia:

to owoce słynące ze swoich właściwości antyoksydacyjnych. Zawierają dużo błonnika, witaminy C i potasu, czyli tych substancji, które mogą wpływać na ściany naczyń krwionośnych i ich funkcjonowanie. Owoce te działają przeciwzapalnie i pomagają zapobiegać tworzeniu się blaszki miażdżycowej w tętnicach.



## Migdały i orzechy:

zawierają argininę – aminokwas, który rozkurcza naczynia krwionośne, potas, a także nienasycone kwasy tłuszczowe, działające ochronnie na serce i naczynia.



## Awokado:

ten niezwykle tłusty owoc zawiera bardzo dużo kwasu oleinowego. Badania wykazują, że niewielkie ilości awokado spożywane regularnie powodują spadek poziomu „złego” cholesterolu LDL. Nie należy spożywać dużych ilości awokado ze względu na jego wysoką kaloryczność.



## Dynia:

pestki dyni zawierają sterole, które zmniejszają wchłanianie cholesterolu z układu pokarmowego do krwi a miąższ jest bogaty w beta-karoten, który ma działanie przeciwutleniające.



## Pomidory:

są świetnym źródłem potasu, jednak ze względu na zawartą w nich solaninę, nie są wskazane dla osób z chorobą zwyrodnieniową stawów. Osoby z chorobą refleksową przełyku także powinny unikać jedzenia pomidorów.