Здоровый Образ Жизни
и долголетие

Лечебное питание

ГИПЕРТОНИЯ

РИПОЛ КЛАССИК

Здоровый образ жизни и долголетие

Марина Смирнова

Лечебное питание. Гипертония

«РИПОЛ Классик»

2013

Смирнова М. А.

Лечебное питание. Гипертония / М. А. Смирнова — «РИПОЛ Классик», 2013 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

ISBN 978-5-457-40656-8

Питание при гипертонической болезни имеет свою специфику. Залогом успеха является снижение калорийности продуктов, употребляемых в пищу, уменьшение количества соли, сокращение потребления жиров, уменьшение количества жидкости в рационе. И напротив, употребление продуктов, содержащих калий и магний, принесет ощутимую пользу и облегчение. Зная основы правильного питания, вы сможете облегчить протекание болезни и избежать гипертонических кризов.

ISBN 978-5-457-40656-8

© Смирнова М. А., 2013
© РИПОЛ Классик, 2013

Содержание

Введение 6
Что такое гипертония 7
Как работает сердечно-сосудистая система? 7
Симптомы гипертонии 9
Факторы риска 11
Белки 13
Холестерин 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Марина Александровна Смирнова
Лечебное питание. Гипертония

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста Издание не содержит в себе информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей, и информацию, запрещенную для распространения среди детей. В соответствии с пунктом 4 статьи 11 Федерального закона от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ знак информационной продукции не ставится

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 свининой 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!

Что такое гипертония

Как работает сердечно-сосудистая система?

Чтобы говорить о заболеваниях сердечно-сосудистой 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 беспрерывно, 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 наполняются 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. Неспроста 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:

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.

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.

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.

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

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.

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 давле-

нием. Уровень артериального давления жителей Японии, в пищевой рацион которых входит до 15 г соли, в среднем составлял 170/100 мм. рт. ст.

Белки

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.

На самом деле растительная пища в своем составе содержит большое количество белков, но в отличие от мяса они присутствуют в ней не в полном составе.

Обычно растительные источники белка не содержат полного набора аминокислот, необходимых организму человека. Вместе с тем если употреблять в пищу разнообразные продукты растительного происхождения, то в каком-либо из них обязательно обнаружатся недостающие аминокислоты.

Существует и другое решение: суточную потребность организма в белке можно удовлетворять потребляя богатые им овощи, добавляя в овощные блюда небольшое количество мяса. При этом мясо необходимо добавлять в таком количестве, чтобы лишь восполнить недостающие аминокислоты. Также можно есть овощные блюда, поливая их обезжиренным молоком, таким образом организм получит полный набор необходимых аминокислот. Нужно отметить, что многие овощи содержат в своем составе достаточное количество белка.

Так, одна средней величины картофелина дает около 5 % его суточной нормы. Но лишь бобовые имеют в своем составе почти полный набор аминокислот и поэтому могут считаться биологически полноценными продуктами. Итак, большое количество белка содержит растительная пища следующих видов:

- бобовые культуры (фасоль, чечевица, соя, горох);
- зерновые (пшеница, овес, ячмень, рис, кукуруза);
- семена отдельных масличных культур;
- орехи.

А теперь попытаемся составить полноценный по белковому составу рацион, при этом необходимо соблюдать следующее условие: два продукта, служащие поставщиками белка, следует брать из различных групп растительных продуктов. Существуют три такие группы:

1-я группа – зерновые (макаронные, хлебобулочные изделия, приготовленные из пшеничной муки грубого помола, рис, кукуруза).

2-я группа – бобовые (соя, фасоль, чечевица, горох). *3-я группа* – семена масличных культур и орехи (подсолнечник, кунжут, кедровые, грецкие и другие орехи).

Примеры:

• хлеб из муки грубого помола + арахисовое масло;
• хлеб из муки грубого помола + фасолевый соус «карри»;
• хлеб из муки грубого помола + гороховый соус «карри»;
• суп из фасоли + хлеб из муки грубого помола; + кукурузные лепешки;
• из хлеба + фасоль отварная;
• кабачок, фаршированный горохом или рисом;
• отварная + хлеб из муки грубого помола;
• отварная + рис.

При сочетании растительной пищи с молочными продуктами, например каши с молоком, рисовый пудинг, макароны с сыром, в организм поступает достаточное количество полноценного белка.

Давайте остановимся на особенностях приготовления блюд из фасоли, ведь при неправильном приготовлении она затрудняет процесс пищеварения и способствует образованию газов в кишечнике. Итак, каким же образом нужно готовить фасоль, чтобы лишить ее этой характерной особенности? Сначала ее необходимо перебрать, тщательно промыть, залить большим количеством холодной воды и оставить на три часа.

После этого воду, в которой замачивалась фасоль, сливают, заливают кипятком и варят в течение 30–40 минут. Затем фасоль тщательно промывают, снова заливают кипящей водой и варят до готовности. Правильно приготовленная фасоль должна иметь нежную консистенцию. Приготовленную таким способом фасоль добавляют в различные блюда.

А как правильно использовать мясные продукты в своем рационе? Чтобы получить сытное, некалорийное блюдо, в состав которого входит минимум насыщенных жиров, необходимо взять любые продукты растительного происхождения, богатые белками (фасоль, рис, макароны, хлеб из муки грубого помола) и добавить небольшое количество телятины, мяса птицы или рыбы.

Помните, что даже в маленькой порции мяса содержится достаточно белка, чтобы удовлетворить его суточную потребность.

Приведем несколько примеров таких блюд:

• цыпленок отварной с рисом;
• фасоль отварная с тушеной телятиной;
• горбуша с рисом;
• мясо краба с рисом;
• спагетти с нежным мясным соусом.

В нашей книге приведены рецепты самых разнообразных блюд с небольшим количеством мяса. При самостоятельном выборе блюд для своего рациона вы можете обратить внимание на национальные кухни Италии, Китая, стран Южной и Центральной Америки, в них можно обнаружить много рецептов, прекрасно сочетающих в себе большое количество растительных продуктов с малым количеством мяса.

Холестерин

Холестерин – это жиры-липиды, содержащиеся в крови. Если уровень холестерина превышает норму, его избыток начинает накапливаться на стенках сосудов, образуя холестериновые бляшки, которые препятствуют току крови. Такая ситуация зачастую приводит к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Гипертония, атеросклероз, инфаркт, инсульт – все эти болезни может вызвать повышенный уровень холестерина в крови. Известно, что вреден не весь холестерин.

Холестерин, продуцирующийся организмом человека, выполняет некоторые жизненно важные функции: он принимает участие в строительстве клеток и тканей, выработке гормонов. Все дело в том, что существуют такие понятия, как «хороший» холестерин и «плохой» холестерин. Как же отличить хороший от плохого? Чтобы не путаться в этих понятиях, необходимо знать, что пищевой холестерин – это холестерин, содержащийся в пище, причем только в продуктах животного происхождения.

Следует знать, что рекордсменами по содержанию холестерина являются следующие продукты:

- яйцо куриное – 570 мг на 100 г продукта;
- сыр голландский – 520 мг на 100 г продукта;
- почки говяжьи – 300 мг на 100 г продукта;
- говяжья – 270 мг на 100 г продукта;
- свиная – 130 мг на 100 г продукта.

Кроме того, холестерин в больших количествах содержится во всех молочных продуктах (за исключением обезжиренных), гидрогенизированных и подвергшихся отверждению растительных маслах, кокосовом и пальмовом масле. Итак, холестерин, поступивший в наш организм с пищевыми продуктами, необходимо доставить к тканям и органам.

Холестерин не обладает способностью растворяться в крови, поэтому для транспортировки организм обволакивает холестерин белковой оболочкой, в результате получается комплекс веществ, называемый липопротеидом. Различают липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) и липопротеиды высокой плотности (ЛПВП). Первые липопротеиды (ЛПНП) – «плохие», так как обладают свойством переносить холестерин к стенкам кровеносных сосудов и закупоривать артерии.

Вторые же (ЛПВП) – «хорошие», потому что удаляют холестерин со стенок сосудов, тем самым предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Чем выше уровень содержания в крови ЛПВП (хорошего холестерина), тем лучше. Помните, что уровень ЛПВП ниже 1 ммоль/л считается недостаточным и является главной причиной развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Уровень ЛПВП от 1 до 1,5 ммоль/л считается приемлемым, а от 1,5 ммоль/л и выше – хорошим, так как обеспечивает надежную защиту организма от заболеваний сердца и сосудов.

Интересно, что врачи часто заявляют: «Для того чтобы узнать, подвержены ли вы заболеваниям сердечно-сосудистой системы, достаточно измерить свою талию».

И действительно, исследования показывают, что если окружность талии превышает 96 см, то риск развития гипертонии и ишемической болезни сердца увеличивается в три раза. Доказано, что у людей, окружность талии которых меньше 96 см, уровень холестерина в крови значительно ниже.

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.