



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

Лечебное питание

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



рипол классик

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)

ISBN 978-5-457-44712-7

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.

ISBN 978-5-457-44712-7

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

## Содержание

Питание и физические нагрузки	5
Как правильно питаться вне дома	7
Диеты	8
Диета калиевая	10
Диета рисовая	11
Диета творожная	12
Диета магниевая	13
Диета фруктово-овощная	14
Диета гипонатриевая	15
Разгрузочные дни	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# 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 гирию. 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*

##### **Вариант 1**

*Первый завтрак:* сырок сливочный – 120 г, каша овсяная – 200 г, хлеб из муки грубого помола – 70 г, чай с добавлением обезжиренного молока – 200 мл.

*Второй завтрак:* яблоки свежие – 200 г.

*Обед:* суп овощной вегетарианский – 250 мл, мясо отварное – 55 г, пюре морковное – 150 г, хлеб из муки грубого помола – 70 г, компот из свежих яблок – 200 мл.

*Полдник:* фрукты свежие – 150 г, отвар шиповника – 200 мл.

*Ужин:* рыба отварная – 85 г, картофель отварной – 150 г, плов фруктовый – 90 г, хлеб из муки грубого помола – 70 г, чай с добавлением обезжиренного молока – 200 мл.

*На ночь:* кефир обезжиренный – 200 мл.

##### **Вариант 2**

*Первый завтрак:* свежеприготовленный фруктовый или овощной сок – 200 мл, тост и творог обезжиренный с 1–2 ч. ложками джема – 150 г, зеленый или травяной чай – 150 мл, яблоко.

*Второй завтрак:* салат фруктовый – 180 г, чай или минеральная вода – 200 мл.

*Обед:* салат овощной на оливковом масле – 200 г, тушеное мясо либо рыба – 100 г, овощное рагу – 140 г, хлеб ржаной – 50 г, овощной или фруктовый сок с мякотью – 200 мл.

*Полдник:* фрукты свежие – 150 г, мюсли – 50 г, вода минеральная – 200 мл.

*Ужин:* салат овощной на растительном масле – 250 г, йогурт натуральный – 75 г, хлеб ржаной – 50 г.

*На ночь:* кефир обезжиренный – 20 мл, яблоко.

В случае отсутствия эффекта от применения диетотерапии назначаются так называемые специальные диеты (фруктово-овощная, калиевая, магниевая, гипонатриевая и т. д.).

Подобные диеты являются неполноценными, поэтому могут применяться лишь в виде недолгих циклов либо заменять разгрузочные дни.

## Диета калиевая

Диету назначают при гипертонии, сопровождающейся массивными отеками и недостаточностью кровообращения.

Калиевая диета способствует увеличению количества выделяемой мочи, снижению кровяного давления, имеет противовоспалительное действие.

Для данной диеты характерно ограничение энергетической ценности питания, повышение содержания жидкости в рационе, резкое ограничение натрия, полное исключение экстрактивных веществ и соли.

Пищу готовят обычными способами, без добавления соли. Число приемов пищи – до шести в день. В дополнение к основной диете рекомендуют употребление продуктов, богатых калием (капуста, картофель, изюм, курага, чернослив, шиповник, яблоки, инжир).

### *Примерное меню*

*Первый завтрак:* салат из свежей белокочанной капусты – 150 г, каша из гречневой крупы рассыпчатая – 90 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей – 50 г, кофе с добавлением обезжиренного молока – 200 мл.

*Второй завтрак:* свежавыжатый капустный сок – 100 мл, чернослив размоченный – 80 г.

*Обед:* суп овощной вегетарианский – 250 мл, рис с отварным мясом – 70 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей – 50 г, отвар шиповника – 200 мл.

*Полдник:* курага размоченная – 80 г.

*Ужин:* заливное из рыбы – 200 г, зразы картофельные – 250 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей – 50 г, чай с добавлением обезжиренного молока – 200 мл.

*На ночь:* кефир обезжиренный – 200 г.

## Диета рисовая

Рисовая диета является разновидностью калиевой. Назначается при артериальной гипертонии, сопровождающейся недостаточностью кровообращения и массивными отеками. Способствует увеличению количества выделяемой мочи, снижению кровяного давления, обладает противовоспалительным действием.

Для рисовой диеты характерно резкое снижение содержания белков и жиров, ограничение энергетической ценности продуктов, значительное ограничение натрия.

Суточный набор продуктов для рисовой диеты: 50 г риса, 1,5 кг свежих фруктов (свежие фрукты можно заменить 240 г сушеных), 100 г сахара.

Рацион состоит из рисовой каши, приготовленной на воде без соли, и фруктового компота, который рекомендуется пить по 1 стакану 6 раз в день. Поскольку рисовая диета является неполноценной по своему химическому составу, ее разрешается употреблять не более 3–4 дней.

## **Диета творожная**

Творожная диета применяется при артериальной гипертонии, сопровождающейся атеросклерозом и недостаточностью кровообращения. Суточный набор продуктов для творожной диеты: 600 г свежего обезжиренного творога, 50–60 мл нежирной сметаны и 100 г сахара.

Продукты рекомендуется распределить на 5 приемов.

Данная диета обладает выраженным мочегонным эффектом за счет солей кальция, содержащихся в большом количестве в твороге. Кроме того, аминокислота метионин, которая также есть в твороге, способствует разрушению и выведению из организма жиров.

## Диета магниевая

Магниевая диета рекомендуется при артериальной гипертонии, сопровождающейся атеросклерозом.

Эта диета способствует увеличению количества выделяемой мочи, снижению кровяного давления, уменьшению уровня холестерина в крови, обладает противовоспалительным действием.

Для магниевой диеты характерна низкая энергетическая ценность с последующим ее увеличением, ограничением потребляемой жидкости, исключением из рациона соли, введением в рацион повышенного количества магния. Число приемов пищи – 6 раз в день, продукты обрабатывают обычным способом, блюда готовятся без добавления соли.

В рацион вводятся продукты, отличающиеся богатым содержанием магния (крупы: овсяная, гречневая, пшенная, хлеб, приготовленный из муки грубого помола, бобовые, орехи, овощи, зелень).

### *Примерное меню*

#### **Вариант 1**

*Первый завтрак:* каша гречневая рассыпчатая – 150 г, хлеб пшеничный отрубной – 50 г, чай с добавлением обезжиренного молока – 180 мл.

*Второй завтрак:* сок морковный – 100 мл, отвар из черной смородины сухой – 100 мл, сахар – 5 г.

*Обед:* борщ вегетарианский с отваром пшеничных отрубей – 25 мл, плов рисовый с курагой – 90 г, хлеб пшеничный отрубной – 50 г, отвар шиповника – 200 мл, сахар – 5 г.

*Полдник:* абрикосовый сок – 100 мл.

*Ужин:* суфле творожное паровое – 150 г, хлеб пшеничный отрубной – 50 г, чай с добавлением обезжиренного молока – 180 мл.

*На ночь:* отвар шиповника – 100 мл, сахар – 5 г.

#### **Вариант 2**

*Первый завтрак:* морковь свежая тертая с яблоками – 150 г, каша гречневая рассыпчатая – 300 г, хлеб пшеничный отрубной – 50 г, чай с добавлением обезжиренного молока – 200 мл, сахар – 5 г.

*Второй завтрак:* чернослив размоченный – 100 г.

*Обед:* борщ вегетарианский с отваром из отрубей – 250 г, мясо постное запеченное – 85 г, салат из тертой белокочанной капусты с заправкой из лимонного сока – 160 г, хлеб пшеничный отрубной – 50 г, кисель из сушеных ягод черной смородины – 200 мл, сахар – 5 г.

*Полдник:* яблоки свежие – 150 г.

*Ужин:* шницель морковно-яблочный – 230 г, суфле из творога – 150 г, хлеб пшеничный отрубной – 50 г, чай с лимоном – 200 мл, сахар – 5 г.

*На ночь:* отвар шиповника – 200 мл, сахар – 5 г.

## Диета фруктово-овощная

Фруктово-овощная диета рекомендуется при артериальной гипертонии у пациентов, страдающих лишним весом.

Данная диета способствует увеличению выделяемой мочи, снижению артериального давления, уменьшению массы тела.

Для фруктово-овощной диеты характерна пониженная энергетическая ценность продуктов, повышенное содержание калия, ограниченное количество жидкости и натрия.

Продукты обрабатывают обычным способом, блюда готовят без добавления соли. Число приемов пищи – 5 раз в день.

Продукты, рекомендованные для фруктово-овощной диеты: фрукты, ягоды, овощи в сыром, отварном и запеченном виде.

### *Примерное меню*

*Первый завтрак:* салат морковно-яблочный с растительным маслом – 150 г, отвар шиповника или ягод черной смородины – 200 мл, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей – 30 г.

*Второй завтрак:* сок морковный – 100 мл, пюре овощное – 150 г.

*Обед:* суп клюквенный с сухариками – 250 мл, салат овощной с растительным маслом – 180 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей – 50 г.

*Полдник:* тертые овощи (на выбор: морковь, свекла, капуста, огурцы, кабачки) – 150 г, орехи – 100 г, отвар шиповника или ягод черной смородины – 200 мл, сахар – 5 г.

*Ужин:* винегрет овощной с растительным маслом – 200 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей – 50 г, компот из сухофруктов – 200 мл.

## Диета гипонатриевая

Гипонатриевая диета рекомендуется при артериальной гипертонии, осложненной атеросклерозом, и при симптоматической артериальной гипертензии.

Данная диета снижает повышенную возбудимость центральной нервной системы, улучшает функциональное состояние почек, снижает артериальное давление.

Гипонатриевая диета характеризуется оптимальной энергетической ценностью, достаточным содержанием жиров, белков и углеводов.

В диете снижено количество простых углеводов, ограничено количество экстрактивных веществ, соли, жидкости, веществ, обладающих возбуждающим действием на почки, нервную и сердечно-сосудистую системы.

Диета обогащена продуктами, содержащими витамины, растительную клетчатку, вещества, расщепляющие жиры. Все блюда готовят без добавления соли, допускается легкое поджаривание мясных и рыбных блюд.

Число приемов пищи – 5–6 раз в день. Рекомендуются супы (на воде или овощном бульоне), мясо и рыба нежирных сортов, различные овощи в сыром, вареном, тушеном виде, крупы, бобовые, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, молоко, молочные продукты, белые соусы, фрукты, ягоды.

Исключаются из рациона наваристые мясные, рыбные, грибные бульоны, мясо и рыба жирных сортов, копчености, маринады, соленья, крепкий чай, кофе, напитки, содержащие алкоголь, шоколад.

### *Примерное меню*

*Первый завтрак:* суфле из мяса запеченное – 100 г, каша овсяная молочная – 300 г, хлеб пшеничный с отрубями – 50 г, чай – 200 мл, сахар – 5 г.

*Второй завтрак:* фрукты свежие – 100 г.

*Обед:* суп овощной на курином бульоне – 250 мл, цыпленок тушеный – 120 г, гречка отварная рассыпчатая – 130 г, хлеб ржаной – 70 г, компот из свежих фруктов – 200 мл, сахар – 5 г.

*Полдник:* сухарики сладкие – 25 г, отвар шиповника или ягод черной смородины – 200 мл, сахар – 5 г.

*Ужин:* заливное из рыбы – 200 г, салат из моркови с черносливом – 200 г, хлеб ржаной – 50 г, чай – 200 мл, сахар – 5 г.

*На ночь:* кефир обезжиренный – 200 мл.

Следует отметить, что в случае осложнений артериальной гипертонии и при сопутствующих заболеваниях лечебная диета должна строиться в соответствии с этими болезнями.

## Разгрузочные дни

Больным артериальной гипертонией, страдающим лишним весом и недостаточностью кровообращения, следует на фоне основной диеты 1–2 раза в неделю устраивать разгрузочные дни. Разгрузочный день – это особый лечебный рацион, своеобразный день переключения в питании.

Разгрузочные дни ведут к неуклонному снижению веса, так как усиливается мочеисделение, уменьшаются жировые запасы в организме, нормализуется обмен веществ, ускоряется выведение из организма солей и шлаков, максимально разгружается сердечно-сосудистая система. Разгрузочные дни в зависимости от преобладания в рационе пищевых веществ делятся на:

- белковые (мясные, мясо-овощные, молочные, творожные);
- углеводные (овощные, фруктовые, рисо-фруктовые, ягодные, сахарные);
- жировые (сливочные, сметанные, масляные);

## **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.