**Правильное питание для профилактики артериальной гипертонии**

Питание является важным аспектом в профилактике и лечении многих заболеваний. Одним из таких заболеваний является **гипертоническая болезнь (ГБ)**, от которой страдают 1,28 млрд людей в возрасте 30-79 лет во всем мире (Всемирная Организация Здравоохранения).

**К факторам риска развития ГБ** относятся нездоровое питание (чрезмерное потребление соли, значительное содержание насыщенных жиров и трансжиров в пище, недостаток овощей и фруктов в рационе), недостаточная физическая активность, употребление табака и алкоголя, а также избыточная масса тела и ожирение.

Поэтому для лечения ГБ, как и других хронических неинфекционных заболеваний, используются не только лекарственная терапия, но и коррекция образа жизни. И если фармакотерапию может назначить только ваш лечащий врач, то начать более правильно питаться вы можете прямо сейчас. Dietary Approaches to Stop Hypertension (диетические подходы для борьбы с гипертонией) или **DASH-диета** — это подход в питании, который был разработан специально для нормализации артериального давления.

**Многочисленные исследования продемонстрировали разнообразные преимущества диеты DASH для здоровья:**

* снижение артериального давления (АД) у людей с ГБ;
* снижение уровня мочевой кислоты в сыворотке крови;
* снижение рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, заболеваний почек и подагры.

Это гибкий и сбалансированный рацион, который помогает создать здоровый для сердца стиль питания на всю жизнь.

Диета DASH богата овощами, фруктами и цельнозерновыми продуктами. Она включает в себя обезжиренные или маложирные молочные продукты, рыбу, птицу, бобовые и орехи.

Эти продукты богаты калием, кальцием и магнием, которые помогают контролировать АД.

Исследования показали, что диета DASH может снизить АД на 5-6 мм.рт.ст. всего за две недели, а в долгосрочной перспективе способствует снижению уровня холестерина низкой плотности (ЛПНП) в крови. Высокий уровень АД и высокий уровень холестерина ЛПНП являются двумя основными факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

**Итак, следуя DASH, важно выбирать продукты:**

* богатые калием, кальцием, магнием, клетчаткой и белком;
* с низким содержанием насыщенных жиров;
* с низким содержанием натрия.

Основываясь на этих рекомендациях в таблице ниже приведены примеры ежедневных и еженедельных порций, которые соответствуют целевым показателям плана питания DASH.

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукты питания**  | **Ежедневные порции**  |
| Зерновые  | 6-8  |
| Мясо, птица и рыба  | 6 или меньше  |
| Овощи  | 4-5  |
| Фрукты  | 4-5  |
| Молочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные  | 2-3  |
| Жиры и масла  | 2-3  |
| Натрий  | 1500-2300 мг (2/3-1 чайная ложка соли без горки)  |
| **Продукты питания**  | **Еженедельные порции**  |
| Орехи, семена, бобовые  | 4-5  |
| Сладости  | 5 или меньше  |
| **Одна порция это (1 чашка=250 мл)**  |
| ½ чашки приготовленных макарон или крупы  |
| 1 ломтик хлеба  |
| 1 средний овощ или фрукт, чашка ягод, стакан сока (150 мл), ¼ чашки сухофруктов  |
| 1 чашка нежирного молока  |
| 1 чайная ложка растительного масла  |
| ½ чашки приготовленных бобовых, 1/3 чашки орехов, 2 столовые ложки семян  |
| 85 гр. приготовленного мяса  |
| 85 гр. соевого тофу  |
| 1 столовая ложка сахара, желе или варенья, 1 стакан лимонада (150 мл)  |

В диете DASH основной акцент сделан на продукты с низким содержанием натрия. Это связано с тем, что повышенное потребление натрия способствуют нарушению водно-минерального обмена в организме, повышению артериального давления и повышает риски развития инсультов, заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек.

Натрий естественным образом содержится в целом ряде продуктов питания, таких как молоко, мясо и морепродукты. Однако чрезмерное потребление соли связано преимущественно с продуктами ультрапеработки, такими как хлебобулочные изделия, мясопродукты (бекон, сосиски, колбасы) и снеки, а также соусы (соевые, устричный и другие). Известно, что блюда из ресторанов быстрого питания и других ресторанов так же содержат большое количество соли, а также жиров и сахара. И только 20% от общего количества потребляемой соли добавляется непосредственно потребителем.

Таким образом, просто следуя диете DASH, вы, скорее всего, снизите потребление натрия.

**Вы можете дополнительно уменьшить содержание натрия в своем рационе, используя следующие советы:**

* используйте ароматные травы и специи вместо соли;
* не добавлять соль при приготовлении круп и макарон;
* примите решение не ставить соль и соленые приправы на стол и не добавлять их в пищу «по привычке»;
* изучайте ингредиентный состав продуктов и выбирайте варианты с низким содержанием натрия или без соли.

При сокращении в своем рационе доли продуктов с высоким содержанием натрия, вы можете заметить, что еда отличается на вкус и потребоваться время, чтобы вы адаптировались к таким изменениям.

Таким образом, DASH в большей степени не диета, а стиль питания, его можно соблюдать в течение всей жизни, не только как инструмент в лечении ГБ, но и с профилактическими целями.

**Статью подготовила**: канд. мед. наук, врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Подчиненова Дарья Васильевна