

Kategoria: Zalecenia dietetyczne  min

opr. merytoryczne: mgr Ludmiła Podgórska, Dietetyk

# PRODUKTY WSPIERAJĄCE LECZENIE NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

**Nadciśnienie tętnicze, jest jednym z najczęściej diagnozowanych schorzeń układu krążenia. Jest ono poważnym czynnikiem ryzyka dla chorób sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca, udar mózgu czy niewydolność serca. Odpowiednia dieta odgrywa istotną rolę w leczeniu nadciśnienia i wspiera leczenie farmakologiczne. Wprowadzenie do codziennego jadłospisu pewnych produktów spożywczych może pomóc w obniżeniu ciśnienia tętniczego i poprawie ogólnego stanu zdrowia. Oto kilka z nich:**



## Banany

Banany są doskonałym źródłem potasu, który odgrywa kluczową rolę w regulacji ciśnienia krwi. Potas pomaga zrównoważyć poziom sodu w organizmie, co jest istotne dla utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego. Regularne spożywanie bananów może wspierać pracę serca i obniżyć ryzyko nadciśnienia.

## Szpinak

Szpinak jest bogaty w magnez, potas oraz błonnik, co czyni go doskonałym wyborem dla osób zmagających się z nadciśnieniem. Magnez wspiera relaksację naczyń krwionośnych, co pomaga w redukcji ciśnienia krwi. Dodatkowo, niska kaloryczność szpinaku sprawia, że jest to produkt łatwy do wkomponowania w codzienną dietę.

## Czosnek

Czosnek od wieków jest znany ze swoich właściwości prozdrowotnych, a jego wpływ na ciśnienie krwi jest szczególnie istotny. Związki zawarte w czosnku, takie jak allicyna, pomagają rozszerzać naczynia krwionośne, co może prowadzić do obniżenia ciśnienia tętniczego. Regularne spożywanie czosnku może przyczynić się do poprawy zdrowia serca.

## Płatki owsiane

Płatki owsiane są bogate w błonnik rozpuszczalny, który pomaga obniżyć poziom cholesterolu i poprawić zdrowie układu krążenia. Spożywanie płatków owsianych na śniadanie może pomóc w utrzymaniu stabilnego poziomu ciśnienia krwi przez cały dzień.

## Aronia

Aronia jest jednym z najbardziej zasobnych w przeciwutleniacze owoców, co czyni ją potężnym wsparciem w walce z nadciśnieniem. Przeciwutleniacze zawarte w aronii pomagają chronić naczynia krwionośne przed uszkodzeniami i wspierają ich elastyczność, co jest kluczowe dla utrzymania zdrowego ciśnienia krwi.

## Siemię lniane

Siemię lniane to doskonałe źródło kwasów tłuszczowych omega-3 oraz błonnika. Badania sugerują, że regularne spożywanie siemienia lnianego może przyczynić się do obniżenia ciśnienia krwi, zwłaszcza u osób z nadciśnieniem. Omega-3 pomagają w redukcji stanu zapalnego w naczyniach krwionośnych, co wspiera zdrowie serca.

## Buraki

Buraki zawierają duże ilości azotanów, które w organizmie przekształcają się w tlenek azotu – związek, który rozszerza naczynia krwionośne i poprawia przepływ krwi. Regularne spożywanie soku z buraków może znacząco obniżyć ciśnienie tętnicze, co zostało potwierdzone w wielu badaniach naukowych.

## Oliwa z oliwek

Oliwa z oliwek, zwłaszcza ta z pierwszego tłoczenia, jest bogata w zdrowe tłuszcze jednonienasycone oraz przeciwutleniacze. Badania wykazały, że regularne spożywanie oliwy z oliwek może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi i wspierać zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Jest to także kluczowy składnik diety śródziemnomorskiej, która jest uważana za jedną z najzdrowszych diet na świecie.

## Jogurt naturalny

Jogurt naturalny, szczególnie ten o niskiej zawartości tłuszczu, jest doskonałym źródłem wapnia, magnezu i potasu – minerałów niezbędnych do utrzymania zdrowego ciśnienia tętniczego. Spożywanie jogurtu jako części codziennej diety może wspierać zdrowie serca i obniżać ryzyko nadciśnienia.

## Pestki dyni

Pestki dyni są bogate w magnez, cynk oraz przeciwutleniacze. Magnez w nich zawarty pomaga regulować ciśnienie krwi, a cynk wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego. Regularne spożywanie pestek dyni może przyczynić się do obniżenia ciśnienia tętniczego i poprawy zdrowia naczyń krwionośnych.

## Zastępowanie soli ziołami

Jednym z najważniejszych kroków w diecie obniżającej ciśnienie jest ograniczenie spożycia soli. Nadmiar sodu w diecie jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do wzrostu ciśnienia krwi. Zastąpienie soli ziołami i przyprawami może być skutecznym sposobem na zmniejszenie ilości sodu w diecie, jednocześnie dodając potrawom smaku.

Zioła takie jak bazylia, oregano, tymianek, rozmaryn czy kolendra są nie tylko aromatyczne, ale

również bogate w przeciwutleniacze i inne związki, które mogą wspierać zdrowie serca. Dodawanie świeżych lub suszonych ziół do potraw może pomóc w stworzeniu smacznych i zdrowych posiłków bez konieczności nadmiernego solenia.

## **Podsumowanie**

Leczenie nadciśnienia tętniczego wymaga kompleksowego podejścia, które obejmuje zarówno farmakoterapię, jak i zmiany w stylu życia, w tym w diecie. Wprowadzenie do codziennego jadłospisu produktów takich jak banany, czosnek, buraki czy siemię lniane może przyczynić się do obniżenia ciśnienia krwi i poprawy ogólnego stanu zdrowia. Kluczowe jest także ograniczenie spożycia soli i zastąpienie jej ziołami, co nie tylko pomaga kontrolować ciśnienie krwi, ale również wzbogaca smak potraw. Pamiętaj, że każda zmiana w diecie powinna być konsultowana z lekarzem, zwłaszcza jeśli masz zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze lub inne problemy zdrowotne.