

10 полезных продуктов для ГИПЕРТОНИКА

1 Нежирный творог укрепляет сердце, является источником кальция, магния, калия. Ешьте не менее 100 г творога в день.

2 Два свежих красных перца ежедневно покроют потребность организма в витамине С, который в сочетании с рутином, содержащимся в перце, укрепит сосуды и сделает их эластичнее.

3 Рыба лососевых пород (лучше дикая) – источник омега-3 жирных кислот и замечательно помогает снижать высокое давление. Хорошо употреблять ее 3 раза в неделю по 100-150 г.

4 Овсяная каша – полезный завтрак: овес – источник витаминов и селена, в нем много клетчатки, очищающей сосуды от холестерина.

5 Тыквенные семечки восполнят дефицит цинка и помогут предотвратить инфаркт. Достаточно съедать по 20 г в день на перекус.

6 Какао улучшает состояние сосудов. Достаточно 1-2 чашек в неделю, не больше (очень калорийно).



7 Обезжиренное молоко содержит калий, кальций, магний, витамины и улучшает состояние гипертоника. Можно пить до 3 стаканов в день.

8 Горький шоколад укрепляет сердечную мышцу, содержит антиоксиданты и способен понизить давление на 5-10 мм.

9 Миндаль содержит моножиры и снижает уровень холестерина. В этом орехе есть калий, магний, витамин Е – это все то, что необходимо для снижения давления.

10 Зеленый чай при регулярном употреблении растворяет холестериновые пробки, препятствует процессу старения организма.

