**Еда понижающая давление**

*Елисеева Татьяна,* главный редактор проекта EdaPlus.info

*Ткачева Наталья,* фитотерапевт, нутрициолог

*E-mail:* eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

**Реферат**. «**Silent killer**», или «**тихий убийца**». Таким названием не так давно медики нарекли довольно распространенное и, казалось бы, безобидное заболевание – *гипертонию* или *повышенное кровяное давление*. И не зря. Ведь явных симптомов оно практически не имеет, да и протекает почти незаметно. Просто однажды человек приходит на прием к врачу и у него диагностируют проблемы сердечнососудистой системы. А уже после в его голове начинают роиться сотни мыслей – как, откуда, почему… А ответы на них лежат на поверхности.

*Ключевые слова:* еда для понижения давления, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

**Питание и давление**

В принципе, скачки давления – обычное и закономерное явление. Человек попадает в стрессовую ситуацию, выполняет тяжелые физические упражнения, волнуется – и его давление повышается. Когда он расслабляется или засыпает – оно снижается.

Однако существуют различные факторы – генетические или физиологические, которые повышают риск развития гипертонии. Чаще всего, это наследственность и ожирение. Причем говорить о том, какой из них опаснее тоже не приходиться. По сути, плохо и тогда, когда человек предрасположен к самой болезни, и тогда, когда он просто страдает от лишнего веса. Повышенная нагрузка на сердце, сбои в работе сердечно-сосудистой системы, повышение тонуса сосудов, появление холестериновых бляшек, затруднение тока крови и даже ишемия… Этот список сопутствующих ожирению проблем практически бесконечен.

**Лечимся правильно**

Исследования, которые были проведены в августе 2011 года, показали, что лекарства против гипертонии, как, впрочем, и любые другие, имеют ряд побочных действий. Самое распространенное – это обязательное понижение давления при их приеме. Даже в том случае,

если к этому моменту давление уже нормализовалось. Но ведь таблетка-то принята. Значит эффект не заставит себя долго ждать.

Однако с продуктами питания дело обстоит по-другому. Их ключевая роль – обеспечить поступление в организм таких веществ, которые бы помогли ему правильно функционировать, в том числе и снижая давление, если это необходимо, или, наоборот, повышая его.

В последнее время многие ученые занялись разработкой специального меню для гипертоников. Причем многие из них утверждают, что любой отдельно взятый продукт вряд ли сможет решить проблему повышенного давления. Но вот их комбинация – вполне.

**Это краткое слово «DASH»**

Самая известная и эффективная комбинация продуктов для понижения давления легла в основу диеты с названием «**DASH**», или *Dietary Approaches to Stop Hypertension* – диетологический подход к лечению гипертонии. [1]

Ее основной постулат – исключение из рациона продуктов с высоким содержанием жиров и холестерина. Более того, придерживаясь ее, необходимо полностью отказаться и от чрезмерно соленой пищи, и от полуфабрикатов. Ну, и, конечно же, добавить в свой рацион побольше витаминов, магния и калия. Кстати, изюм, семечки, помидоры, картошка, бананы, орехи – это источники калия. Магний же содержится в брокколи, шпинате, устрицах, зерновых и бобовых. Ну, а витамины есть в овощах и фруктах.

**Топ 7 продуктов, понижающих давление**

Разрабатывая вышеописанную диету «DASH», диетологи выделили несколько продуктов, эффект от употребления которых при борьбе с гипертонией все же ощутим. Это:

1. Сельдерей. Он помогает бороться и с гипертонией, и с лишним весом. А все потому, что в нем есть особое вещество – 3-N-бутил-фталид. Оно снижает кровяное давление и нормализует кровоток.
2. Обезжиренное молоко. Это источник кальция и витамина D [2]. Недавние исследования ученых из Мичиганского университета показали, что люди, страдающие от недостатка кальция, более подвержены развитию этого заболевания, нежели остальные.
3. Чеснок. Это просто находка для пациентов. Он снижает уровень холестерина в крови, который, провоцирует повышение давление. [3]
4. Черный шоколад. Еженедельный международный журнал по медицине «JAMA» не так давно опубликовал статью, согласно которой ежедневное умеренное употребление черного шоколада препятствует повышению давления.
5. Рыба. Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 [4], которые в ней содержатся, помимо прочего, играют огромную роль в нормализации кровяного давления. Главное, отдавать предпочтение скумбрии или семге, запекая их, готовя на пару или на гриле.
6. Свекла. [5] В 2008 году в журнале «Hypertension» были опубликованы сенсационные результаты исследований, доказавших, что всего 2 чашки свекольного сока [6] способны понизить давление практически на 10 пунктов. Причем эффект длится вплоть до 24 часов. А все потому, что в свекле есть такое вещество, которое повышает уровень окиси азота в организме. А тот, в свою очередь, снимает напряжение кровяных сосудов и понижает давление.
7. Апельсиновый сок. [7] Для понижения давления достаточно всего 2 стаканов в день.

Кроме того, доктор Луис Игнарро, известный фармаколог и лауреат Нобелевской премии по медицине 2008 года писал, что при гипертонии «важно употреблять продукты, богатые L-

Аргинином и L-цитруллином. Эти вещества есть в миндале, дыне [8], арахисе, сое и грецких орехах [9]. Их основная цель – очищение артерий».

**Как еще можно снизить давление**

**Во-первых**, нужно исключить продукты, провоцирующие его повышение. Их всего три:

- *Фаст-фуд*. По сути, это чрезмерно соленая, сладкая или жирная еда. Ее употребление приводит к появлению вялости, слабости и гипертонии.
- *Алкоголь*. Пагубное воздействие на печень и повышение уровня свободных радикалов в организме обеспечено даже при умеренном его употреблении. Как результат, сбои в работе сердечнососудистой системы и резкие скачки давления.
- *Напитки, содержащие кофеин*. Они действуют на организм как стимулятор и ускоряют пульс и сердцебиение.

**Во-вторых**, бросить курить, так как никотин – это тот же стимулятор.

**В-третьих**, побольше гулять на свежем воздухе. Особенно после тяжелых трудовых будней. Такие прогулки хорошо расслабляют и улучшают общее состояние организма.

**В-четвертых**, чаще улыбаться, слушать любимую музыку, смотреть любимые фильмы и мыслить позитивно.

Несколько лет назад экспериментальным путем было доказано, что «**все болезни от головы**», точнее от мыслей, которые в ней роятся. Человек не знает куда идти в жизни – и у него болят, а то и отказывают, ноги. Он неосознанно упрекает себя – и постоянно травмируется. Долгое время не выплескивает накопившийся внутренний гнев – и страдает от повышенного давления...

**Литература**


1. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). DASH-диета–научное обоснование, доказанная польза для здоровья, преимущества и недостатки. Журнал здорового питания и диетологии, 1(11), 90-99. DOI: 10.59316/.vi11.69
2. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. Állium satívum). *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
4. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
5. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. Béta vulgáris). *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
6. Елисеева, Т. (2022). Свекольный сок–10 доказанных преимуществ для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(21), 33-39. DOI: 10.59316/.v3i21.193
7. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Апельсиновый сок—натуральный источник здоровья, молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. Cucumis melo). *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. Júglans régia). *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53

HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

**Blood pressure-lowering foods**

*Eliseeva Tatyana*, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

*Tkacheva Natalia*, phytotherapist, nutritionist

*E-mail:* eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

*Получено 27.06.2020*

**Abstract***:* "Silent killer", or "silent killer". Not so long ago medics called a fairly common and seemingly harmless disease - hypertension or high blood pressure - by this name. And for good reason. After all, it has almost no obvious symptoms, and runs almost imperceptibly. Just once a person comes to see a doctor and he is diagnosed with problems of cardiovascular system. And after that, hundreds of thoughts begin to swarm in his head - how, where from, why... And the answers to them lie on the surface.