



## **Еда повышающая давление**

*Елисеева Татьяна*, главный редактор проекта EdaPlus.info

*Ткачева Наталья*, фитотерапевт, нутрициолог

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

**Реферат.** Ввиду того, что в наш век практически весь мир неустанно борется с гипертонией, или повышенным давлением, проблемам гипотонии, или пониженному давлению, уделяется катастрофически мало внимания. А жаль, ведь последствия обоих заболеваний плачевны. И, в первую очередь, для сердечно-сосудистой системы. Тем более что гипотония нередко приводит к головокружению, слабости и даже ухудшению работы эндокринной системы. А иногда и может являться следствием другой болезни. Но в любом случае, оставлять без внимания такое состояние крайне опасно.

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

### **Что такое гипотония?**

*Это давление, ниже 90/60. Оно может снижаться из-за стресса, употребления нездоровой пищи или же недостатка нужных питательных веществ.*

Если подобные случаи повторяются и приносят дискомфорт, нужно обязательно обратиться к врачу, чтобы исключить наличие более серьезных заболеваний, в частности анемии, нарушений работы сердца, обезвоживания организма и т.д.

### **Диета и гипотония**

Диета играет очень важную роль в процессе нормализации кровяного давления. Как правило, диагностировав это заболевание, врачи советуют пациентам воздержаться от употребления алкогольных напитков, а также продуктов с высоким содержанием углеводов. Так как алкоголь истощает силы организма, а углеводы могут спровоцировать набор лишнего веса. Это притом, что гипотоники и так склонны к ожирению. Кроме этого, ученые доказали, что углеводы стимулируют выработку инсулина, а тот, в свою очередь, перегружает центральную нервную систему и повышает давление.

Также нужно включить в свой рацион больше соленого. В 2008 году в Кембриджском университете были проведены исследования, результаты которых показали, что соль

непосредственно влияет на кровяное давление. Дело в том, что почки могут переработать лишь определенное ее количество. Если в организм поступает больше соли, ее избыток попадает в кровотоки и связывает воду. Тем самым, увеличивается объем крови в сосудах. Как результат, артериальное давление повышается. В этом исследовании принимало участие 11 тыс. мужчин и женщин из разных стран Европы.

Исследования, проведенные в Национальном институте рака в 2009 году, показали, что существует связь между употреблением красного мяса (свинина, баранина, конина, говядина, мясо коз) и давлением. Причем для его повышения достаточно 160 гр продукта в день.

А в 1998 году в Миланском университете опытным путем установили, что тирамин, или одна из составляющих аминокислоты тирозина, который есть в молочных продуктах и орехах, может временно повышать давление.

### **Витамины и артериальное давление: есть ли связь?**

Как ни странно, но гипотония может возникать вследствие нехватки тех или иных полезных веществ в организме. Поэтому для того, чтобы предотвратить ее, необходимо обязательно включить их в свой рацион. Это:

- Витамин В5. Отвечает за обменные процессы углеводов, белков и жиров. Его нехватка приводит к выведению солей натрия. А присутствие в рационе – к увеличению жизненной энергии и повышению давления. Он есть в грибах, твердом сыре, жирной рыбе, авокадо [1], брокколи [2], семечках подсолнуха и мясе.
- Витамины В9 [3] и В12 [4]. Их основная цель – генерировать красные кровяные тельца и, тем самым, предотвращать появление анемии. Нередко именно она является причиной пониженного давления. В12 содержится в продуктах животного происхождения – мясе, в частности, печени, яйцах [5], молоке, а также рыбе и морепродуктах. В9 есть в бобовых, фруктах, овощах, зерновых, молочных и мясных продуктах и некоторых видах пива.
- Витамин В1. Необходим для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. Найти его можно в свинине, цветной капусте, картофеле [6], цитрусовых, яйцах и печени.
- Витамин С. [7] Он укрепляет стенки сосудов. А содержится в цитрусовых, винограде [8] и т.д.
- Кроме этого, важно, чтобы в организм поступало достаточное количество белков. [9] Они нужны для построения новых клеток, в том числе и клеток кровеносных сосудов. Лучшие источники белка – это яйца [10], молочные продукты, рыба и мясо. Также белок содержится в орехах, семечках, зерновых, некоторых овощах и бобовых.

### **Топ 6 продуктов, повышающих давление**

Существует перечень продуктов, способных нормализовать, в частности, повышая, давление. Среди них:

1. Виноград или изюм. Лучше брать «Кишмиш». Достаточно 30-40 ягод, съеденных с утра натощак. Они регулируют работу надпочечников, которые, в свою очередь, нормализуют давление.
2. Чеснок. Его преимущество в том, что он нормализует давление, повышая или понижая его при необходимости. [11]
3. Лимон. стакан лимонного сока со щепоткой сахара и соли, выпитый в моменты усталости, обусловленной понижением давления, быстро приводит человека в норму. [12]

4. Морковный сок. Он улучшает циркуляцию крови и повышает давление. [13]
5. Чай из корня солодки. Он способен предотвращать выработку гормона кортизола, который выплескивается в ответ на стресс. И, тем самым, повышать давление.
6. Напитки с кофеином. [14] Кофе, кола, горячий шоколад, энергетики. Они способны временно повышать давление. До сих пор точно не известно каким образом. То ли это происходит за счет блокирования аденозина, гормона, который расширяет сосуды. То ли благодаря стимулированию надпочечников и выработке адреналина и кортизола, которые вместе повышают давление. Однако медики рекомендуют гипотоникам пить кофе вместе с бутербродом с маслом [15] и сыром. Таким образом, организм получит достаточную дозу кофеина и жиров, которые и способствуют повышению давления.

### Как еще можно повысить давление

- Пересмотреть свой рацион питания. Кушать маленькими порциями, так как большие провоцируют падение давления.
- Пить достаточно жидкости, так как обезвоживание – это одна из причин гипотонии.
- Спать только на подушках. Это предотвратит появление головокружения с утра у гипотоников.
- Вставать с кровати медленно. Так как резкая смена положения может спровоцировать скачки давления.
- Пить сырой свекольный сок [16]. Он препятствует появлению анемии и повышает давление.
- Пить теплое молоко с миндальной пастой (миндаль замочить с вечера, а с утра снять с него кожуру и перемолоть его в блендере). Это одно из самых эффективных средств для борьбы с гипотонией.

А также никогда не унывать. Даже если Вы страдаете гипотонией. Тем более что люди с низким давлением живут дольше, хоть и немножко хуже здоровых людей. Хотя и тут все сугубо индивидуально. В любом случае, нужно верить в лучшее и жить счастливой, полноценной жизнью!

### Литература

1. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
3. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин В9-описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин В12–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38
5. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
6. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
7. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19

8. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
9. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
10. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Citrus limon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
13. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.24.5
14. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
15. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
16. Елисеева, Т. (2022). Свекольный сок—10 доказанных преимуществ для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 33-39. DOI: 10.59316/.v3i21.193

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

### **Blood pressure-boosting 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:** In view of the fact that in our century almost the whole world is relentlessly fighting with hypertension, or high blood pressure, the problems of hypotension, or low blood pressure, is paid catastrophically little attention. And it is a pity, because the consequences of both diseases are deplorable. And, first of all, for the cardiovascular system. Especially since hypotension often leads to dizziness, weakness and even deterioration of the endocrine system. And sometimes it can be a consequence of another disease. But in any case, leaving such a condition without attention is extremely dangerous.