



Їжа підвищує тиск

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Зважаючи на те, що в наш час практично весь світ невинно бореться з гіпертонією, або підвищеним тиском, проблемам гіпотонії, або зниженим тиском, приділяється катастрофічно мало уваги. А шкода, адже наслідки обох захворювань є плачевними. І, насамперед, для серцево-судинної системи. Тим більше, що гіпотонія нерідко призводить до запаморочення, слабкості і навіть погіршення роботи ендокринної системи. А іноді може бути наслідком іншої хвороби. Але в будь-якому випадку залишати поза увагою такий стан вкрай небезпечно.

Ключові слова: їжа для підвищення тиску, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Що таке гіпотонія?

Це тиск нижче 90/60. Воно може знижуватися через стресу, вживання хворої їжі або нестачі корисних поживних речовин.

Якщо подібні випадки повторюються і приносять дискомфорт, потрібно обов'язково звернутися до лікаря, щоб унеможливити наявність більш серйозних захворювань, зокрема анемії, порушень роботи серця, зневоднення організму тощо.

Дієта та гіпотонія

Дієта відіграє важливу роль у процесі нормалізації кров'яного тиску. Як правило, діагностувавши це захворювання, лікарі радять пацієнтам утриматися від вживання алкогольних напоїв, а також продуктів із високим вмістом вуглеводів. Тому що алкоголь виснажує сили організму, а вуглеводи можуть спровокувати набір зайвої ваги. Це при тому, що гіпотоніки і так схильні до ожиріння. Крім цього, вчені довели, що вуглеводи стимулюють вироблення інсуліну, а той, у свою чергу, перевантажує центральну нервову систему та підвищує тиск.

Також потрібно включити до свого раціону більше солоного. У 2008 році в Кембриджському університеті було проведено дослідження, результати яких показали, що сіль безпосередньо

впливає на кров'яний тиск. Справа в тому, що нирки можуть переробити лише певну кількість. Якщо в організм надходить більше солі, її надлишок потрапляє у кровотік та зв'язує воду. Тим самим збільшується об'єм крові в судинах. Як наслідок, артеріальний тиск підвищується. У цьому дослідженні брало участь 11 тис. чоловіків та жінок із різних країн Європи.

Дослідження, проведені в Національному інституті раку у 2009 році, показали, що існує зв'язок між вживанням червоного м'яса (свинина, баранина, конина, яловичина, м'ясо кіз) та тиском. Причому для підвищення достатньо 160 гр продукту на день.

А в 1998 році в Міланському університеті дослідченим шляхом встановили, що тірамін, або одна із складових амінокислоти тирозину, який є в молочних продуктах та горіхах, може тимчасово підвищувати тиск.

Вітаміни та артеріальний тиск: чи є зв'язок?

Як не дивно, але гіпотонія може виникати через брак тих чи інших корисних речовин в організмі. Тому для того, щоб запобігти їй, необхідно обов'язково включити їх до свого раціону. Це:

- Вітамін B5. Відповідає за обмінні процеси вуглеводів, білків та жирів. Його нестача призводить до виведення солей натрію. А присутність у раціоні – до збільшення життєвої енергії та підвищення тиску. Він є в грибах, твердому сири, жирній рибі, авокадо [1], броколі [2], насінні соняшника та м'ясі.
- Вітаміни B9 [3] та B12 [4]. Їхня основна мета – генерувати червоні кров'яні тілця і, тим самим, запобігати появі анемії. Нерідко саме вона є причиною зниженого тиску. B12 міститься у продуктах тваринного походження – м'ясі, зокрема, печінці, яйцях [5], молоці, а також рибі та морепродуктах. B9 є в бобових, фруктах, овочах, зернових, молочних та м'ясних продуктах та деяких видах пива.
- Вітамін B1. Необхідний для нормальної роботи серцево-судинної системи. Знайти його можна у свинині, цвітній капусті, картоплі [6], цитрусових, яйцях та печінці.
- Вітамін C. [7] Він зміцнює стінки судин. А міститься у цитрусових, винограді [8] і т.д.
- Крім цього, важливо, щоб до організму надходила достатня кількість білків. [9] Вони необхідні побудови нових клітин, зокрема і клітин кровоносних судин. Найкращі джерела білка – це яйця [10], молочні продукти, риба та м'ясо. Також білок міститься в горіхах, насінні, зернових, деяких овочах та бобових.

Топ 6 продуктів, що підвищують тиск

Існує перелік продуктів, здатних нормалізувати, зокрема, підвищуючи тиск. Серед них:

1. Виноград або родзинки. Краще брати "Кішміш". Достатньо 30-40 ягід, з'їдених з ранку натще. Вони регулюють роботу надниркових залоз, які, своєю чергою, нормалізують тиск.
2. Часник. Його перевага у цьому, що він нормалізує тиск, підвищуючи чи знижуючи його за необхідності. [11]
3. Лимон. Склянка лимонного соку з щіпкою цукру та солі, випита в моменти втоми, обумовленої зниженням тиску, швидко приводить людину в норму. [12]
4. Морквяний сік. Він покращує циркуляцію крові та підвищує тиск. [13]
5. Чай з кореня солодки. Він здатний запобігати виробленню гормону кортизолу, який виплескується у відповідь на стрес. І тим самим підвищувати тиск.
6. Напої з кофеїном. [14] Кава, кола, гарячий шоколад, енергетики. Вони здатні тимчасово підвищувати тиск. Досі точно невідомо як. Чи це відбувається за рахунок блокування

аденозину, гормону, який розширює судини. Чи то завдяки стимулюванню надниркових залоз та виробленню адреналіну та кортизолу, які разом підвищують тиск. Проте медики рекомендують гіпотонікам пити каву разом із бутербродом з олією [15] та сиром. Таким чином, організм отримає достатню дозу кофеїну та жирів, які й сприяють підвищенню тиску.

Як ще можна підвищити тиск

- Переглянути свій раціон харчування. Їсти маленькими порціями, тому що великі провокують падіння тиску.
- Пити достатньо рідини, тому що зневоднення - це одна з причин гіпотонії.
- Спати лише на подушках. Це запобігатиме появі запаморочення з ранку у гіпотоніків.
- Вставати з ліжка повільно. Так як різка зміна положення може спровокувати стрибки тиску.
- Пити сирий буряковий сік [16]. Він перешкоджає появі анемії та підвищує тиск.
- Пити тепле молоко з мигдальною пастою (мигдаль замочити з вечора, а зранку зняти з нього шкірку і перемолоти в блендері). Це один із найефективніших засобів для боротьби з гіпотонією.

А також ніколи не сумувати. Навіть якщо Ви страждаєте на гіпотонію. Тим більше що люди з низьким тиском живуть довше, хоч і трішки гірші за здорових людей. Хоча і тут все суто індивідуальне. У будь-якому випадку, потрібно вірити у краще і жити щасливим, повноцінним життям!

Література

1. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
2. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
3. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Вітамін В9-опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
4. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін В12 - опис, користь, вплив на організм і кращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38
5. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
6. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solānum tuberōsum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
7. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
8. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
9. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
10. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65

11. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
12. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. *Citrus limon*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
13. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морквяний сік-8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
14. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
15. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
16. Єлісєєва, Т. (2022). Буряковий сік-10 доведених переваг для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 33-39. DOI: 10.59316 /.v 3i21.193

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Blood pressure-boosting foods

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.