

## Zalecenia żywieniowe w nadciśnieniu tętnicznym

- 4 - 5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 godziny
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- należy ograniczyć spożycie soli i produktów w nią bogatych (żółte sery, wędliny, ryby w puszkach, zupki w proszku, gotowe dania "słoikowe"), zrezygnować z gotowych mieszanek przypraw (Kucharek, Vegeta, przyprawa do kurczaka, przyprawa do ryb, itd., Maggi, Delikat, kostki rosółowe), można je zastąpić różnorodnymi przyprawami (bazylią, oregano, tymianek, imbir, zioła prowansalskie)
- należy pamiętać o co najmniej dwóch szklankach chudego mleka (do 1,5%) codziennie, można je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką, chudym serem twarogowym
- każdego dnia należy spożywać warzywa (papryka, pomidor, marchew, dynia, cukinia, różne sałaty, brokuły, szpinak, kalafior, rzodkiewka, natka pietruszki, szczypiorek, kapusta biała i czerwona, itp.) pod różną postacią: w formie surowej, surówek, sałatek, jako dodatek do kanapek, gotowanej
- do diety należy włączyć orzechy (niesolone), migdały, nasiona dyni, słonecznika - w formie przekąski lub jako dodatek do potrawy