

## Διατροφικές Συμβουλές για «καλή πίεση»



Αρτηριακή πίεση είναι η δύναμη που ασκεί το αίμα στα τοιχώματα των αρτηριών όπου κυκλοφορεί. Ένα άτομο έχει υπέρταση όταν οι τιμές της αρτηριακής πίεσης παραμένουν υψηλές για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η υπέρταση μπορεί να γίνει πολύ επικίνδυνη και μπορεί να βλάψει από την καρδιά και τα νεφρά μέχρι τον εγκέφαλο και τα μάτια.

Οι αλλαγές στον τρόπο της ζωής και της διατροφής που κάνετε μπορούν να ρυθμίσουν τα αυξημένα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης:

- **Διατηρείστε ή αποκτήστε ένα σωστό σωματικό βάρος.** Η απώλεια βάρους σε υπέρβαρα άτομα έχει δείξει ότι βοηθάει στη ρύθμιση της πίεσης.

- **Μειώστε την κατανάλωση μαγειρικού αλατιού** καθώς και τροφών που περιέχουν νάτριο. Διαβάστε τις διατροφικές ετικέτες των τροφίμων και αποφύγετε τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο

- **Επιλέξτε τρόφιμα πλούσια σε κάλιο.** Η αύξηση της πρόσληψης καλίου σε συνδυασμό με τη μείωση της πρόσληψης νατρίου φαίνεται ότι μπορεί να οδηγήσει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Τροφές πλούσιες σε κάλιο είναι αρκετά φρούτα (ροδάκινα, μπανάνες, πορτοκάλια) και λαχανικά, τα όσπρια και η πατάτα.

- Καταναλώστε **5 μερίδες** φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

- Καταναλώστε **2-3 μερίδες** γαλακτοκομικών προϊόντων ημερησίως. Το ασβέστιο που περιέχεται στα γαλακτοκομικά βοηθάει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

- Ακολουθείστε έναν τρόπο διατροφής που έχει τα χαρακτηριστικά της **Μεσογειακής Διατροφής**. Καταναλώστε όσπρια, σπόρους και ξηρούς καρπούς, ψάρια και πουλερικά. Μειώστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος.

- Μειώστε την κατανάλωση **κορεσμένων**. Κορεσμένα λιπαρά οξέα βρίσκονται στο κρέας, στη πέτσα των πουλερικών, στα λουκάνικα, στο βούτυρο, το λαρδί, στα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα και σε ένα μεγάλο αριθμό επεξεργασμένων τροφίμων.

- Καταναλώστε **αλκοόλ με μέτρο**. Οι γυναίκες μπορούν να καταναλώνουν ημερησίως 1 μερίδα αλκοόλ ενώ οι άνδρες 2 μερίδες.

- Αυξήστε τη σωματική σας **φυσική δραστηριότητα**. Γραφτείτε σε γυμναστήριο, χορέψτε, ανεβείτε σκαλιά, παίξτε με τα παιδιά σας.

- Να είστε **τακτικοί** με την φαρμακευτική σας αγωγή (αν λαμβάνετε) και μην θυμάστε τα φάρμακα σας μόνο όταν σας "ανεβαίνει" η πίεση.