

Υπέρταση

Σε περίπτωση που η αρτηριακή σας πίεση βρίσκεται άνω των επιθυμητών ορίων, εφαρμόστε τις παρακάτω αλλαγές στον τρόπο της ζωής σας:

1. Μειώστε την πρόσληψη αλάτος

- Μειώστε δραστικά το προστιθέμενο αλάτι κατά το μαγείρεμα και την κατανάλωση των τροφίμων.
- Αντικαταστήστε το αλάτι στο φαγητό και στη σαλάτα σας με άλλα μπαχαρικά και μυρωδικά βότανα (φρέσκα ή αποξηραμένα) για να ενισχύσετε τη γεύση των τροφών. Για παράδειγμα, αντί για αλάτι χρησιμοποιήστε άνηθο, ρίγανη, δενδρολίβανο, βασιλικό, δυόσμο, φύλλα δάφνης, θυμάρι, πιπέρι, πάπρικα, τσίλι, τζίντζερ, μοσχοκάρυδο, κύμινο, κανέλα, γαρίφαλο, γλυκάνισο, χυμό ή ξύσμα λεμονιού, ξύδι, σκόρδο ή κρεμμύδι σε σκόνη, κ.α.



- Προτιμήστε να καταναλώνετε φρέσκα, μη επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως φρέσκα φρούτα και λαχανικά, γάλα και γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, ανάλατο λευκό τυρί, όπως ανθότυρο ή μυζήθρα ή τυρί cottage, όσπρια, κοτόπουλο και ψάρι. Τα τρόφιμα αυτά είναι φυσικά χαμηλά σε νάτριο και προάγουν την καρδιαγγειακή υγεία.



- Αποφύγετε τα παρακάτω επεξεργασμένα τρόφιμα, διότι περιέχουν πολύ επιπρόσθετο αλάτι για να βελτιώνεται η γεύση τους και να συντηρούνται:
 - Τα κονσερβοποιημένα λαχανικά, το τουρσί, τους έτοιμους ζωμούς και τους κύβους λαχανικών του εμπορίου.
 - Τον έτοιμο συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας, τις έτοιμες σάλτσες του εμπορίου, ειδικά τη σόγια σος, καθώς και την κέτσαπ και τη μουστάρδα.
 - Τα «στιγμαϊά» προϊόντα, όπως τις έτοιμες σούπες και τα έτοιμα ζυμαρικά του εμπορίου, όπως τα νούντλς.
 - Τα αλμυρά λευκά και κίτρινα τυριά, το αλατισμένο βούτυρο και την αλατισμένη μαργαρίνη.
 - Τα καπνιστά, παστά, κονσερβοποιημένα ή παναρισμένα επεξεργασμένα κρέατα (αλλαντικά) και ψάρια, καθώς και τους έτοιμους ζωμούς και τους κύβους πουλερικών και κρεάτων του εμπορίου.

Οι πληροφορίες έχουν αμιγώς ενημερωτικό χαρακτήρα, δεν υποκαθιστούν τον διαιτολόγο και πρέπει πάντα να συμβουλευέστε τον ειδικό υγείας που σας παρακολουθεί για τις δικές σας ανάγκες.

- Τις ελιές και την πάστα ελιάς.
- Διάφορα αλμυρά σνακ, όπως τους αλατισμένους ξηρούς καρπούς, τα πατατάκια, το ποπ-κορν, τα κράκερς και τα κριτσίνια.
- Διάφορα γλυκά σνακ, όπως τα έτοιμα μπισκότα, τα μάφινς, το κέικ, το κρουασάν και τις μπουγάτσες.
- Τα σφολιατοειδή, τις τυρόπιτες και τα υπόλοιπα αρτοποιασκευάσματα.
- Τα έτοιμα φαγητά φαστ-φουντ, όπως πίτσες, μπέργκερ και σουβλάκια.



2. Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ

- Στην περίπτωση που συνηθίζετε να πίνετε αλκοόλ, η μέτρια κατανάλωση αυτού, που ανέρχεται στις 2 μερίδες την ημέρα για τους άνδρες και στη 1 μερίδα την ημέρα για τις γυναίκες, είναι αποδεκτή, με την προϋπόθεση ότι τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων σας είναι φυσιολογικά (1 μερίδα = 15 g αλκοόλης):



1 μικρή μπίρα (330mL),
5% περιεκτικότητας σε αλκοόλ



1 ποτήρι κρασί (125mL),
11-13% περιεκτικότητας σε αλκοόλ



1 μερίδα υψηλόβαθμο αλκοολούχο
ποτό (40-45mL), π.χ. ουίσκι, βότκα,
40% περιεκτικότητας σε αλκοόλ

- Αποφύγετε την περιστασιακή άμετρη κατανάλωση αλκοόλ.
Μην ξεχνάτε: Το αλκοόλ έχει πολλές θερμίδες. Στην περίπτωση που χρειάζεται να χάσετε βάρος, θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί, όσον αφορά στον αριθμό των αλκοολούχων ποτών που επιλέγετε να καταναλώνετε.

3. Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα

Οι πληροφορίες έχουν αμιγώς ενημερωτικό χαρακτήρα, δεν υποκαθιστούν τον διαιτολόγο και πρέπει πάντα να συμβουλευέστε τον ειδικό υγείας που σας παρακολουθεί για τις δικές σας ανάγκες.

- Υιοθετήστε τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα μέτρια προς έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως έντονο περπάτημα, ποδηλασία, κολύμπι, χορό, τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα, χωρίς να αφήνετε πάνω από 2 συνεχόμενες ημέρες χωρίς άσκηση.



- Τα 30 λεπτά της άσκησης δεν είναι απαραίτητο να είναι συνεχόμενα, άρα μπορείτε να τα μοιράσετε σε μικρότερες περιόδους, τουλάχιστον 10 λεπτών η κάθε μια.
- Η υιοθέτηση συστηματικής σωματικής άσκησης είναι ικανή να σας «παρασύρει» να πραγματοποιήσετε και άλλες ωφέλιμες αλλαγές στον τρόπο της ζωής σας, όπως για παράδειγμα, να σας κινητοποιήσει να τρώτε πιο υγιεινά ή να σταματήσετε το κάπνισμα.
Να θυμάστε: Η καλύτερη σωματική δραστηριότητα για εσάς είναι αυτή που είναι σχετικά εύκολο να ενσωματωθεί στην καθημερινότητά σας και σας είναι ευχάριστη.

4. Διατηρήστε φυσιολογικό σωματικό βάρος

- Σε περίπτωση που το σωματικό σας βάρος είναι άνω του φυσιολογικού εύρους, επιδιώξτε την απώλεια βάρους, μέσω υποθερμιδικής υγιεινής διατροφής και συστηματικής σωματικής άσκησης.
Να θυμάστε: Στόχος δεν είναι η εφαρμογή μιας «δίαιτας» για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και έπειτα η εγκατάλειψή της, αλλά η υιοθέτηση μακροπρόθεσμων αλλαγών, ούτως ώστε οι υγιεινές συνήθειες να αποτελούν πλέον κομμάτι του τρόπου της ζωής σας.