



БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья
и медицинской профилактики МЗ УР»

Рациональное питание при артериальной гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваниях

Центр диетологии

Принципы рационального питания

1. Равновесие



2. Разнообразие



3. Регулярность

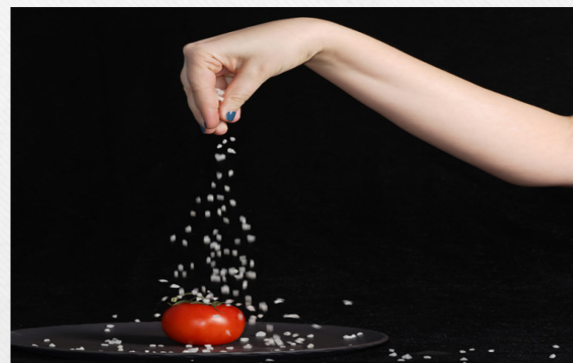


При артериальной гипертонии

ограничивайте соль -
не более 1 чайной
ложки в сутки!

Соль добавляйте
только в тарелку!

Вместо соли
используйте приправы.



При артериальной гипертонии

ограничивайте
жирные
продукты!



При артериальной гипертонии

заменяйте сахар медом, изюмом, курагой, инжиром, черносливом.



При артериальной гипертонии

добавляем продукты с витаминами С и Е, обеспечивая эластичность сосудов, хороший иммунитет, улучшение кровообращения, предотвращение образования тромбов.



При артериальной гипертонии добавляем природный аспирин: чеснок, лук, имбирь, красный стручковый перец, топинамбур, малину, морскую капусту.



Каждый день едим

каши,
нежирные сорта мяса
или птицы,
кисломолочные
продукты: сыр, творог,
рыбу и морепродукты,
яйцо,



Каждый день едим

ОВОЩИ,
фрукты.



**Появились
вопросы ?**

Ответим!



**Уроки здорового питания
в центре диетологии
БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»**

**г. Ижевск, ул. пл. Им.
50 лет Октября, 21.**

**Телефон: 8 (3412) 93-03-02,
доб. 210 или 211.**



сайт:

<https://www.medprof18>,

ВК:

<https://vk.com/medprof18>