Jak obniżyć ciśnienie krwi i poziom cholesterolu przy pomocy diety?

data aktualizacji: 2024.01.23

Ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych dotyka każdego roku tysięcy Polaków. Ignorując podwyższone ciśnienie tętnicze, wysoki poziom cholesterolu czy inne wskaźniki niebezpieczne dla zdrowia, możesz doprowadzić do poważniejszych schorzeń, które będą wymagały specjalistycznego leczenia. Dlatego zacznij działać już dziś. Podpowiadamy, jaką dietę wybrać, aby obniżyć ciśnienie i poziom „złego" cholesterolu!

Nadwaga i otyłość, nadciśnienie tętnicze, insulinooporność czy podwyższony poziom cholesterolu to tylko niektóre czynniki, mogące prowadzić do rozwoju poważniejszych jednostek chorobowych. Złe wyniki badań nie oznaczają jednak, że nic nie możesz już zmienić. Jeśli zaczniesz przestrzegać zasad zdrowej diety, możesz poprawić swój stan zdrowia już w ciągu kilku tygodni!

Dieta śródziemnomorska – najzdrowsza ze wszystkich?

Organizowany co roku ranking najzdrowszych diet na świecie jest jednoznaczny – dieta śródziemnomorska od lat uznawana jest za optymalny i najzdrowszy sposób żywienia zarówno dla osób zdrowych, jak i zmagających się ze złymi wynikami badań krwi. Zgodnie z nazwą ten rodzaj diety wywodzi się głównie z krajów położonych nad Morzem Śródziemnym, takich jak Grecja czy

Włochy, ale także z rejonów Turcji, Chorwacji, Maroko czy Hiszpanii.

Głównym założeniem **diety śródziemnomorskiej** jest jedzenie przede wszystkim świeżych i mrożonych warzyw oraz owoców, tłustych ryb i tłuszczy roślinnych, a także owoców morza, orzechów czy nasion roślin strączkowych. Dieta bogata w wielonienasycone kwasy tłuszczowe i składniki bioaktywne, bazująca na produktach nieprzetworzonych, wykazuje pozytywny wpływ na zdrowie ludzkiego organizmu. Stosowanie się do założeń diety śródziemnomorskiej chroni przed wystąpieniem wielu niebezpiecznych chorób, takich jak cukrzyca typu II czy choroby serca. Pomaga ona obniżyć poziom „złego" cholesterolu i wyrównać ciśnienie krwi.

Dieta DASH – polecana na nadciśnienie

Do najzdrowszych diet na świecie zdecydowanie zalicza się także dieta DASH. DASH to skrót od angielskiej nazwy oznaczającej dietetyczne metody powstrzymywania nadciśnienia. Jest to zatem sposób żywienia dedykowany w szczególności **osobom chorym na nadciśnienie tętnicze** czy z podwyższonym ciśnieniem, lecz nie tylko. Tę dietę zaleca się także osobom cierpiącym na insulinooporność, nadwagę i otyłość czy dyslipidemię.

Miłość w każdym wieku – jakie znaki zodiaku rozumieją się najlepiej? Sprawdź!

Stosowanie się do **diety DASH** ma udowodnione działanie obniżające ciśnienie tętnicze, a efekty można zaobserwować już po 2 tygodniach jej stosowania. Co istotne, ten sposób żywienia nie jest bardzo rygorystyczny, dzięki czemu pozwala na komponowanie smacznych i zróżnicowanych posiłków. Najważniejsze założenia dotyczą ograniczenia spożycia soli i zwiększenia ilości świeżych owoców i warzyw oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych spożywanych na co dzień. Wiele zasad diety DASH pokrywa się zatem z dietą śródziemnomorską.

Materiał partnera.

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/73350-jak-obnizyc-cisnienie-krwi-i-poziom-cholesterolu-przy-pomocy-diety