

# TLAKOVÁ NEPĚJEMNOSTI

Pondělí, 22. října 2020

Vysoký krevní tlak trápí v ČR cca 1,5 milionu lidí. O vysokém krevním tlaku hovoříme tehdy, když hodnota systolického tlaku opakovaně překročí 140, a hodnota diastolického tlaku opakovaně překročí 90. Přezdívat se jim říká hypertenze. Nemusí být nijak rozdílná, neprojevuje, ale když začne, má to fatální následky.

Když jsou lidé mladí a pružní, tak je v podstatě dokážou odolat zvýšenému tlaku. Stáří ale tvrdnou, usazují se na nich sedimenty z krve a stávají se nepružnými a křehkými.

Jak snížit vysoký krevní tlak?

Nejen díky, ale i jím se dá hodně zachránit. Správná strava proti vysokému tlaku je chudší na cholesterol, nasycené mastné kyseliny a celkový tuk. Je nutno dít na množství bílkovin a dobrým tukům. Jídlo ráno a polední by mělo být bohaté na pomalé sacharidy. Jídlo odpolední a před spaním večeře by mělo být bohaté na bílkoviny. Tuky se v této dietě spotřebují rovnoměrně během celého dne.

Hlavním zdrojem sacharidů jsou cereálie bez tuku, cukru a soli (zejména sůl na povrchu pečiva). Podíl v celodenní stravě činí 11%.

Díle zelenina svého druhu. Mj. brambory patří mezi druhy zeleniny s vyšším obsahem bílkovin rostlinného původu, obsahují vitamíny, které se v lidském těle přeměňují v pomalé cukry a sacharidy. Hodně se jako večeře používá v mnohých státech do 200 g.

Podíl zeleniny na celodenním příjmu je 26%.

Ovoce - obsahuje důležité bioflavonoidy, které podporují obranyschopnost a regeneraci organismu. Obsahuje glukózu, která se prakticky okamžitě po sněžení dostává do krevního řečiště. Velmi sladké ovoce, jako jsou například jahody, meloun, mango, mandarinky, pomeranče, jezte jen v době od probuzení až do těhotné aktivní doby dne a to v rovnoměrných porcích.

Podíl ovoce na celodenním příjmu by měl být maximálně 15%.

Libové maso, drůbež a ryby z chladných vod. Maso patří mezi potraviny bohaté na kvalitní bílkoviny.

Podíl potravin bohatých na bílkoviny na celodenním příjmu je 11%.

Vaštm enáč fazole, čočka, hrách a cizrna, obsahují bílkoviny rostlinného původu, stámedně rychlé cukry a dále léžitou vlákninu. Lužtiny se nehodí jako vešerní jídlo, ani jako pšálaha k vešermi, protože by tělo dostalo velkou dávku energie pšáed spaním a tloustlo by pšáes noc.

Hmotnostní podíl na celkovém denním pšájmě je 4%

Semínka a ošechy obsahují dále léžitě stopové prvky, například zinek, který pomáhá hospodašit s pšáijatými cukry. Dále vzácně tuky, které jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny.

podíl semen a ošechů na celkovém denním pšájmě je 1%.

mléčné produkty jsou v této dietě dále léžitě zdrojem bílkovin a vlákniny.

objem mléčných výrobků na celkovém pšájmě je 7%.

## Tuky a oleje

Hmotnostní poměr tuků z celodenního pšájmě je 15%.

Pšárodné láky na snížení krevního tlaku

hošák je "magnézium. Dostatek hošáku v potravě je dále léžitě pro správnou činnost svalů a nervů. Hošák pomáhá zmírnit podrážděnost a nervozitu, podporuje uvolňování energie z glukózy a správnou stavbu kostí, rovněž udržuje v dobrém stavu oběhový systém a působí preventivně proti infarktu. Hošák márně deprese a pšáispívá ke zdravému zubnímu.

Další je vláknina a draslík.

Pozitivní vliv na vysoký krevní tlak má šesnek, ovšem je třeba denně sníst 4 stroužky šesneku.

Tohle všechno asi vštájnina lidí vš, ovšem málokdo to opravdu dodržuje. Pšáitím prevence je relativně jednoduchá - dostupná - pohyb na zdravém vzduchu, zdravá strava bez pšáejdně se, nekušitv, nepít alkohol. To jsou nejvíce ceněné faktory, pokud mluvíme o prevenci kardiovaskulárních chorob. Všechno je nejlepší každé den, když to není možné, tak alespoň v pravidelných intervalech. Vzhledem k tomu, že my šejí na tom zdravotně nejsme (v porovnání s ostatním světem) nijak dobře, šejí naopak, mála by se vštájnina z šejí-t trochu ovládat. Tedy alespoň u šejí-dla šejí!

VÁŠ den května jsme na světě!

Pěkně a vesele den,

ANDREA