

ZAKUPY BEZ CIŚNIENIA

WSKAZÓWKI DLA OSÓB Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM

Składniki podawane są w kolejności od tego, którego jest najwięcej!

NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ, CZYTAJĄC ETYKIETĘ?

Im krótsza lista składników, tym lepiej!

RWS

Referencyjna wartość spożycia – informacja o składzie i wartości odżywczej wraz z określeniem, w jakim stopniu porcja produktu pokrywa dzienne zapotrzebowanie (wyrażone procentowo) na energię oraz na podstawowe składniki odżywcze przeciętnego dorosłego człowieka (w przeliczeniu na 2000 kcal).

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Informuje o tym, ile energii (wyrażonej w kcal lub kJ) dostarcza 100 g lub 100 ml produktu bądź jego porcja. Zwróć uwagę na wielkość porcji, na ogół bowiem porcje określane przez producentów są zaskakująco małe.

TŁUSZCZ

Należy unikać kwasów tłuszczowych nasyconych (zwierzęcych) i tłuszczów trans, zastępując je tłuszczami nienasyconymi (zawierają je np. oliwa z oliwek, ryby morskie, awokado, orzechy włoskie, migdały).

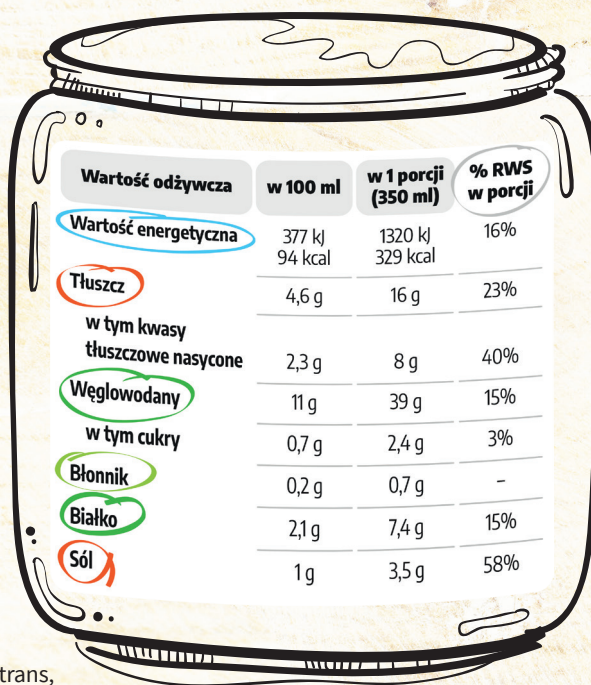
✓ **Zalecane dzienne spożycie: 70 g (nasyconych nie więcej niż 20 g)**

WĘGLOWODANY

Na etykietach pojawia się podział na węglowodany i cukry. Wskazuje on na ważną różnicę – o ile węglowodany (np. skrobia), będące naturalnym składnikiem produktów nieprzetworzonych, dostarczają większość potrzebnej nam energii, o tyle cukry to tylko tzw. puste kalorie.

Warto stosować zasadę: **im mniejsza zawartość cukrów, tym lepiej.**

✓ **Zalecane dzienne spożycie węglowodanów: 260 g (cukry nie powinny dostarczać więcej niż 200 kcal dziennie)**



Wartość odżywcza	w 100 ml	w 1 porcji (350 ml)	% RWS w porcji
Wartość energetyczna	377 kJ 94 kcal	1320 kJ 329 kcal	16%
Tłuszcz	4,6 g	16 g	23%
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,3 g	8 g	40%
Węglowodany	11 g	39 g	15%
w tym cukry	0,7 g	2,4 g	3%
Błonnik	0,2 g	0,7 g	-
Białko	2,1 g	7,4 g	15%
Sól	1 g	3,5 g	58%

Uważaj na hasta marketingowe umieszczane na opakowaniach (typu: Fit, Naturalne, Bez konserwantów) – znaczenie ma to, co jest na etykiecie!

BŁONNIK

Pozytywnie wpływa na układ krążenia oraz na trawienie, warto sięgać po produkty z jego dużą zawartością. (Zamieszczanie na etykiecie informacji o zawartości błonnika nie jest obowiązkowe).

✓ **Zalecane dzienne spożycie: 20–40 g**

BIAŁKO

To ważny składnik białkowy naszego organizmu. Głównym źródłem białka w diecie osób z chorobami układu krążenia powinny być tłuste ryby morskie, chude mięso, jaja i rośliny strączkowe.

✓ **Zalecane dzienne spożycie: 50 g**

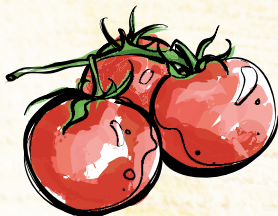
SÓL

Jej nadmiar w diecie to jedna z przyczyn nadciśnienia tętniczego. Należy wybierać produkty bez soli lub o jej niskiej zawartości.

✓ **Dzienne spożycie nie powinno przekraczać 5 g (najlepiej, gdy jest mniejsze)**

Melasa, syrop glukozowy lub glukozowo-fruktozowy; syrop kukurydziany, z agawy, karobowy, klonowy; miód, karmel, cukier trzcinowy, brązowy, winogronowy, daktylowy; cukier buraczany, złoty syrop, stód jęczmienny, dekstryny, dekstroza i laktoza tak samo jak glukoza, fruktoza czy sacharoza – to po prostu różne rodzaje cukru, którego należy unikać.

PRODUKTY SZCZEGÓLNIIE POLECANE OSOBOM Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM



POMIDORY

Są bogate w potas, który przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego. Dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek u osób dorosłych wynosi 4700 mg (100 g pomidorów zawiera 237 mg potasu).



GORZKA CZEKOLADA

Zawiera dużo potasu – składnika mineralnego naturalnie obniżającego ciśnienie tętnicze krwi (100 g gorzkiej czekolady zawiera aż 581 mg potasu). Warto dodać pokrojoną kostkę do porannej owsianki, aby zwiększyć ilość tego składnika w posiłku. Gorzka czekolada jest również dobrym źródłem magnezu.



KURKUMA

Ma wiele właściwości zdrowotnych, w tym przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, a przede wszystkim przeciwzapalne. Pomaga utrzymać prawidłowy przepływ krwi, poprawia elastyczność żył.



CZOSNEK

Oprócz funkcji bakteriobójczych ma właściwości przeciwzapalne, obniża poziom cukru we krwi oraz reguluje ciśnienie tętnicze. Dodatkowo działa antyzakrzepowo.



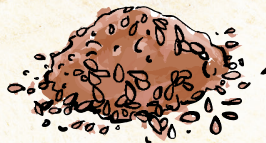
OTREBY

Zawierają dużo błonnika pokarmowego, który wspomaga pracę serca oraz poprawia stan naczyń krwionośnych; obniża ciśnienie tętnicze, stężenia cukru i cholesterolu we krwi, poprawia elastyczność żył. Produkty bogate w błonnik (np. pieczywo z pełnego przemiału) są też dobrym źródłem witamin z grupy B, magnezu, żelaza i cynku.



ARONIA

Bogata w witaminę C, czyli w naturalny przeciwutleniacz, obniża ciśnienie tętnicze krwi. Przeciwdziała powstawaniu żylaków oraz wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, uszczelniając je i zwiększając ich elastyczność. Zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy.



SIEMIE LNIANE

W jego składzie znajdują się kwasy omega-3, przyczyniające się do obniżenia ciśnienia tętniczego. Dodawanie siemienia do owsianki, jogurtu czy sałatki zmniejsza ryzyko miażdżycy i chorób serca.



BROKUŁY

Warzywa te charakteryzują się wysoką zawartością potasu, który obniża ciśnienie tętnicze krwi. Zawierają wapń, niezbędny do regulacji ciśnienia tętniczego, a także chlorofil, zwiększający wchłanianie wapnia.



MIGDAŁY

Są bogate w witaminę E, będącą naturalnym przeciwutleniaczem i pozytywnie wpływającą na układ krwionośny. Potas zawarty w migdałach obniża ciśnienie tętnicze krwi.