

РЕКОМЕНДОВАНІ ЩОДЕННІ ПОРЦІЇ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ОСІБ ІЗ ПІДВИЩЕНИМ АРТЕРІАЛЬНИМ ТИСКОМ

ЗЛАКИ ТА ЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ

7 порцій на день

ОВОЧІ ТА ФРУКТИ

7–8 порцій на день



Пийте достатньо води протягом дня

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ ТА ЇХ АЛЬТЕРНАТИВИ

2–3 порції на день

БАГАТІ НА БЕЛОК НЕМОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

≤ 2 порцій

ОЛІЇ ТА СОУСИ

2–3 чайні ложки на день



Надмірне споживання солі пов'язане з підвищенням артеріального тиску. Рекомендується поступово зменшувати споживання солі до менше ніж 1 чайної ложки без гірки на добу (≈ 3–4 г)



Фрукти та овочі. Рекомендується вживати щонайменше 5 порцій фруктів та овочів на день. Однак збільшення їхньої кількості (до 7–8 порцій на день) може підвищити споживання клітковини, вітамінів і мінералів без надмірного надходження калорій, що допоможе збалансувати ваші енергетичні потреби.



Багаті на білок немолочні продукти. Бобові, яйця, риба та м'ясо допомагають організму відновлюватися. Надавайте перевагу нежирним сортам м'яса (курятині без шкіри, індичці) або рослинним джерелам білка, таким як бобові, в них мало жиру та багато клітковини. Рекомендується обмежувати споживання червоного та обробленого м'яса (ковбаси, сосиски, бекон), оскільки їх надмірне вживання пов'язане з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань.



Молочні продукти (переважно знежирені) та їх альтернативи. Молоко, сир, йогурт і свіжий сир – джерело білка та кальцію, які важливі для здоров'я кісток і зубів. Обирайте напівзнежирене, 1% або знежирене молоко, натуральні йогурти без доданого цукру та знежирені види сиру. Альтернативи: напої та йогурти на основі сої, вівса, рису чи горіхів. Вони можуть містити менше калорій і насичених жирів, але не завжди забезпечують достатню кількість кальцію та білка.



Вершковий крем і морозиво не належать до цієї групи через високий вміст насичених жирів і відносяться до продуктів із високим вмістом жиру, солі та цукру.



Злаки та зернові продукти. Окрім хліба, рису, макаронів та картоплі, до цієї групи продуктів входять гречана, вівсяна, пшоняна, перлова та кукурудзяна крупа, булгур, кускус, нешліфований рис. Вуглеводи є основним джерелом енергії для вашого організму, тому намагайтеся вживати їх під час кожного прийому їжі. Обирайте цільнозернові варіанти цих продуктів, оскільки вони містять клітковину, а також вітаміни та мінерали, що допомагає довше зберігати відчуття ситості.



Олії та соуси (заправки до салатів). У збалансованому раціоні необхідна невелика кількість жирів. Жири є джерелом незамінних жирних кислот (які організм не може синтезувати самостійно) та сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів. Усі жири, навіть ненасичені, є висококалорійними, тому їх слід вживати в помірних кількостях. Для підтримки здорового харчування рекомендується надавати перевагу ненасиченим жирам, таким як оливкова, кукурудзяна, лляна, гарбузова або рапсова олія.