

Co jíst, když máte vysoký krevní tlak

Léčivé účinky potravin

Od počátku padesátých let minulého století jsou zveřejňovány studie potvrzující vztah mezi solením a vysokým krevním tlakem. Někteří odborníci ale považují hypertenzi za nemoc vyvolanou více nedostatkem vápníku než častěji udávaným nadbytkem sodíku. Je však jisté, že nadbytek soli může již existující vysoký krevní tlak ještě zvýšit a vyvolat následně komplikace jako mrtvici, srdeční infarkt nebo selhání ledvin. Ale jen dlouhodobé omezení soli může přinést uspokojivé výsledky.

U mnoha potravin se zjistilo, že pomáhají snižovat krevní tlak. Patří k nim i **sója** a její produkty, které obsahují velké množství potřebných látek.

Pravidelná konzumace **obilných vloček** pomáhá snižovat krevní tlak a také příznivě působí při některých nemocech srdce a po infarktu.

Zázračný elixír, který se doporučuje užívat při vysokém krevním tlaku, je čerstvá šťáva z **červené řepy** smíchaná s medem.

Celer je skutečný poklad, který v mnoha směrech příznivě ovlivňuje lidský organismus. Všichni pacienti s vysokým krevním tlakem by měli co nejčastěji konzumovat celer, který má silné účinky proti hypertenzi.

Okurka, popřípadě okurková šťáva, při pravidelném užívání pomáhá snižovat krevní tlak.

Cibule snižuje vysoký krevní tlak a obsah tuku v krvi, navíc rozpouští krevní sraženiny. Proto je skvělým prostředkem proti srdečnímu infarktu.

V Řecku se vysoký krevní tlak již tisíce let úspěšně léčí zvýšenou konzumací **česneku**. I pro nás je česnek snadno dostupný. Pravidelné užívání česneku přináší výrazné a často naprosto uspokojivé snížení tlaku. Za rozumnou dávku se uvádí 1 stroužek na osobu a den nebo po 2-3 týdny 1-2 stroužky česneku s týdenní přestávkou.

Nemocným s vysokým krevním tlakem jsou doporučovány **grapefruity**, neboť je v nich mnoho draslíku, který působí proti hypertenzi. Při skladování vydrží grapefruity podstatně déle než ostatní citrusové plody a přitom neztrácejí chuťové ani nutriční složky.

I skromná **jablka** si určitě zaslouží více pozornosti. Snižují krevní tlak. Vědci prestižní univerzity v Yale uvádějí, že ke snížení krevního tlaku stačí k jablkům čichat. Vůně jablek má prý uklidňující účinky, což následně snižuje krevní tlak.

Do čela potravin určených osobám trpícím vysokým krevním tlakem patří **banány** s velkým množstvím důležitého draslíku. Jeden banán obsahuje dostatečné denní množství draslíku, potřebné k udržení normálního krevního tlaku a funkce srdce.

Včelí **med** není jen chutným sladidlem do čaje, ale i potravinou s léčivým účinkem. Kromě hodnotných minerálních látek obsahuje i enzymy, např. acetylcholin, snižující krevní tlak.

Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Některé vitaminy mohou pomáhat pacientům s hypertenzí. Především to jsou **vitamin E a vitamin B3**. Kromě snižování krevního tlaku dokáží snižovat i hladinu cholesterolu.

Vápník, jehož důležitost pro zdravé kosti a zuby je všeobecně známá dosahuje stejné slávy i jako látka snižující krevní tlak. Z některých studií vyplývá, že pokud se v mladším věku konzumuje dostatek potravin s obsahem vápníku, může být společně s dalšími vhodnými zdravotními návyky účinnou zbraní proti vysokému tlaku v pozdějším věku. Dostatečný příjem vápníku chrání před vznikem hypertenze a před bolestmi páteře. Rostlinné zdroje (mák, sója, listová zelenina, mrkev, petržel, sušené fíky, mandle) mají větší obsah vápníku než mléko.

Také **draslík** je mocný ochránce před vysokým tlakem. Řada studií shodně prokazuje, že lidé, jejichž potrava obsahuje hodně draslíku, mají nižší krevní tlak než ti, kteří ho v potravě mají málo. Pokud zvýšíte množství draslíku ve stravě, můžete snížit množství léků nutných ke snížení vysokého krevního tlaku. Draslík působí přímo na cévy a roztahuje je, čímž snižuje krevní tlak.

"Srdeční" minerál **hořčík** se také účinně spolupodílí na snižování krevního tlaku. Tento prvek, nezbytný jako prostředek proti stárnutí, je obsažen v mnoha potravinách. Mějte tedy na paměti, že proti vysokému tlaku musíte jíst potraviny se zvýšeným obsahem hořčíku.

Léčivá látka **rutin** s ostatními bioflavonoidy se doporučuje při vysokém krevním tlaku a ateroskleróze. Velké množství rutinu nám dodá pohanka. Účinný efekt této látky se zvyšuje vitamínem C, proto je vhodné k pohance konzumovat syrovou zeleninu.

Babiččina pohanková kaše

200g pohanky, 300 ml mléka nebo 150ml mléka a 150ml vody, špetka soli, trochu másla, cukr, mletá skořice

Pohanku vsypeme do osoleného vroucího mléka nebo mléka s vodou, dobře zamícháme, odstavíme z ohně a necháme dojít pod peřinou. Vařením se totiž množství nejcennějších látek - rutinu a vitamínů - snižuje. Porce kaše pokapeme rozehřátým máslem a posypeme skořicí a cukrem. Jindy můžeme do pohanky vmíchat osmaženou cibulku, podušené houby nebo brynzou.

Rady na závěr - **Úprava stravy!** Omezení konzumace tuků, zejména živočišných, by mělo mít vliv na snížení vysokého tlaku. Vyhýbejte se také příliš sladkým pokrmům, zákuskům a slazeným nápojům. **Pozor na kofein a alkohol!** Omezte pití kávy, všech kofeinových nápojů a alkoholu, neboť mnohé studie potvrzují, že mají vliv na zvýšení krevního tlaku.

Pokud máte nadváhu, hubněte! Máte-li nadváhu, neexistuje účinnější cesta, jak snížit krevní tlak.

Nezapomínejte na pohyb! Cvičení i relaxační techniky jsou ověřené způsoby, jak snížit rizika všech cévních a srdečních onemocnění.