



Υπάρχει περίπτωση ορισμένα επεξεργασμένα τρόφιμα όπως **μουστάρδα, κέτσαπ, τα καπνιστά κρέατα, τα dressings εμπορίου, οι κονσερβοποιημένες σούπες και ορισμένα κατεψυγμένα τρόφιμα**

να περιέχουν πολύ αλάτι το οποίο προστίθεται κατά τα στάδια της επεξεργασίας. Έτσι καλό θα ήταν να αποφεύγονται.

Περιορίστε το **μαγειρικό αλάτι** στο φαγητό και στις σαλάτες σας.

Εκπαιδευτείτε στο να διαβάζετε τις **διάφορες ετικέτες τροφίμων** για να δείτε πόσο αλάτι περιέχουν τρόφιμα αυτά. Ρωτήστε τον διαιτολόγο σας για την περιεκτικότητα κάποιου τροφίμου σε νάτριο, εάν δεν την γνωρίζετε, φροντίστε να διαβάσετε την περιεκτικότητα κάθε τροφίμου σε νάτριο-αλάτι από την ετικέτα.

Τρόφιμα που μπορείτε να καταναλώνεται χωρίς ιδιαίτερο περιορισμό είναι το άπαχο γάλα, το γιαούρτι, ανάλατα τυριά όπως μυζήθρα, πουλερικά νωπά, **τόνος σε νερό καλά πλυμένος**, σολομός, κονσέρβας χωρίς αλάτι, ψωμί χωρίς αλάτι, **ανάλατα κράκερ, πατάτες, ρύζι, ανάλατοι ξηροί καρποί**, όσπρια, παξιμάδια, όλα τα φρούτα, ελαιόλαδο, μαλακή μαργαρίνη χωρίς αλάτι, τσάι του βουνού, χαμομήλι, ζελέ φρούτων χωρίς ζάχαρη, πιπέρι, μπαχαρικά, ξύδι, χυμός λεμονιού, σκόρδο.

Απαγορεύεται η κατανάλωση **μαγειρικού αλατιού, αλατισμένων τυριών, καπνιστών κρεάτων, παστών, τόνου σε άρμη, ρέγκας, οστρακοειδών**

(στρείδια, μύδια, χταπόδι),

εντοσθίων, αλλαντικών

(σαλάμι, μπέικον), αλατισμένων σνακ (πατατάκια, γαριδάκια, ποπ-κορν), κομπόστας, βουτύρου και

αλατισμένης μαργαρίνης

, μαγιονέζας και έτοιμης σάλτσας, αλατισμένων ελιών, κύβων λαχανικών,

ζωμού κρέατος

, έτοιμων φαγητών (τυρόπιτες, σπανακόπιτες), μαγειρικής \square σόδας,

μπέικιν πάουντερ, αλατισμένων ξηρών καρπών

καφέ και αναψυκτικών και αλκοολούχων ποτών

Συστολική είναι η πίεση της καρδιάς όταν δουλεύει και διαστολική όταν ξεκουράζεται. Φυσιολογικές θεωρούνται οι τιμές 120/80 mm Hg. Η αρτηριακή πίεση προκύπτει από το γινόμενο

$$ΑΠ = ΚΠ * Α = ΟΠ * \Sigma * Α$$

ΑΠ = ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

Α = ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΕΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

ΚΠ = ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΠΑΡΟΧΗ

ΟΠ = ΟΓΚΟΣ ΠΑΛΜΟΥ

Σ = ΣΦΥΓΜΟΙ ΣΕ ΦΑΣΗ ΗΡΕΜΙΑΣ

Η συστηματική άσκηση θα βοηθήσει στην μείωση του σωματικού σας βάρους και στον καλύτερο έλεγχο της αρτηριακής υπέρτασης.