

## Plan za život

Uprkos onome u šta verujete, niste rođeni da imate visok pritisak. Na vaše zdravlje podjednako utiče način života koliko i genetika. Iako je porodična anamneza važna, vaša težina, nivo aktivnosti, nivo stresa i zdravstvene navike igraju veliku ulogu u određivanju vaše budućnosti.

To znači da vaša budućnost nije predodređena. Vi ste na vozačkom sedištu - igrate glavnu ulogu u upravljanju sopstvenim krvnim pritiskom i opštim zdravljem. Što se ranije posvetite tome da poboljšate životni stil, veće su vam šanse da uživate u dugom, produktivnom životu.

Možda već znate neke činjenice o visokom krvnom pritisku. To je uobičajeno stanje, naročito za stariju populaciju. Povezano je sa drugim stanjima kao što su šlog, srčani

napad, slabost srca, slabost bubrega i demencija. Naziva se „tih ubica“ jer se razvija bez znakova i simptoma - možda nećete znati da imate problem sve dok ne nanese ozbiljnu štetu vašim organima.

Evo još nečega što biste mogli znati: možete skoro uvek kontrolistati visok krvni pritisak do nivoa koji snižava rizik od ozbiljnih kardiovaskularnih oboljenja. Lekovi su važan faktor ove kontrole. Ali podjednako je bitno koliko pazite na sebe. Težina, ishrana, vežbanje, pušenje i konzumiranje alkohola, kao i stres, sve su to aspekti života kojima možete da upravljate i koje možete pokušati da promenite.

U raznim poglavljima ove knjige nalaze se preporuke koje vam pomažu da procenite zdravstvene navike koje najviše utiču na vaš krvni pritisak. Da li ste fizički spremni?

Da li se pravilno hranite? Da li ste pod stresom? Da li dovoljno spavate? Imajte na umu da je dobro zdravlje više od fizičkog zdravlja. To takođe uključuje dobro mentalno zdravlje. Um i telo su uzajamno isprepleteni - stanje jednog ima velikog uticaja na stanje drugog.

Koristite te preporuke za prepoznavanje opštih oblasti ili specifičnih ponašanja na kojima možete da radite kako biste kontrolisali sopstveni krvni pritisak i zakoračili stazom boljeg opšteg zdravstvenog stanja.



Na primer, možete otkriti da obavljate dovoljno fizičkih aktivnosti, ali je vašoj ishrani potrebno nutritivno poboljšanje. Ili možete da osetite kako vas stres sprečava da se dovoljno naspavate.

Jednostavni koraci koje sad preduzimate da biste unapredili svoj zdravlje će, s vremenom, da se pretvore u održive, zdrave navike koje će popraviti vašu ishranu i nivo fizičke aktivnosti, i sniziti vaš krvni pritisak. Nećete samo umanjiti rizike za nastanak oboljenja, već ćete se bolje osećati i izgledati sjajno!

Važna napomena: Nemojte da gledate na ove preporuke kao na zamenu za odlazak kod lekara. Kao što ćete naučiti u ovoj knjizi, pravilne vežbe su važne za praćenje sopstvenog napretka, identifikovanje problema, dobijanje smernica i podučavanje, i prilagođavanje lekova. Za procenu celokupnog zdravstvenog stanja, važno je navesti mišljenje profesionalca u lečenju.

Srećno na početku vašeg dugog životnog putovanja u upravljanju sopstvenim krvnim pritiskom, i želimo vam sve najbolje na putu u zdraviju budućnost.

PRVI DEO

---

5 ključnih koraka



# POGLAVLJE 1

## Hranite se bolje (I uživajte u tome!)

**O**d svih faktora koji utiču na krvni pritisak, ishrana može biti jedan od onih na koje sami možete najviše da utičete. Ne možete da promenite gene, niti sprečiti starenje, ali sigurno možete da odlučite koju ćete hranu staviti na svoj tanjir.

Biranjem zdravije hrane možete smanjiti svoj krvni pritisak i držati ga pod kontrolom. Čak i male promene mogu da naprave značajnu razliku. Zdrava ishrana, uporedo sa fizičkom aktivnošću i promenama u ostalim sferama života, može umanjiti verovatnoću da će vam zatrebati lekovi za kontrolu visokog pritiska. Ili bi mogla da znači manje lekova, ili pak da umanji dozu leka.

Kao što upitnik u ovom delu knjige pokazuje, korist od zdrave ishrane nije ograničena samo na krvni pritisak.

Zdrava ishrana umanjuje rizik pojave moždanog udara, infarkta miokarda, insuficijencije srca i bubrega. Konzumiranje dobre hrane takođe vam pomaže da izgubite težinu ili izbegnete gojenje, što je važan faktor u upravljanju vašim krvnim pritiskom.

Pravilna ishrana zbog upravljanja visokim krvnim pritiskom podrazumeva nešto više od smanjivanja soli u ishrani. Decenijama, zvanični predstavnici javnog zdravstva govore ljudima sa visokim pritiskom da smanje unos natrijuma u svojoj ishrani. Ovaj savet je i dalje na snazi, ali ispostavlja se da je to samo jedna strana priče. Nedavna istraživanja su pokazala da drugi aspekti ishrane mogu da utiču na krvni pritisak. Sveobuhvatan pristup hrani ima više smisla od isključivog fokusiranja na so.

## Da li su vaša težina i način ishrane zdravi?

1. Koliki je vaš BMI?
  1. Gojaznost
  2. Premala ili preterana težina
  3. Zdrava težina
2. Koliki vam je obim struka?
  1. Značajno veći od preporučenog
  2. Malo iznad preporučenog
  3. Na ili ispod granice onoga što se preporučuje
3. Da li bi se vaše zdravstveno stanje popravilo ukoliko biste smršali?
  1. Da
  2. Verovatno
  3. Ne
4. Da li jedete iz emotivnih razloga, na primer kada ste uznemireni, potišteni, pod stresom, ljuti ili uzbuđeni?
  1. Uvek ili veoma često
  2. Ponekad
  3. Nikad ili retko
5. Da li imate tri redovna obroka?
  1. Nikad ili retko
  2. Ponekad
  3. Uvek ili skoro uvek
6. Koliko vam obično treba da pojedete obrok?
  1. Pet minuta ili manje
  2. Između pet i 20 minuta
  3. 20 minuta ili duže
7. Da li često grickate nešto i da li vam grickalice zamenjuju obroke?
  1. Da ili veoma često
  2. Povremeno
  3. Nikada ili retko

### ***Kako ste prošli?***

Sa leve strane odgovora je broj koji označava koliko on nosi bodova – jedan, dva ili tri. Saberite svoje bodove iz svih odgovora i dobićete konačan rezultat.

**A:** Ako je vaš rezultat od 18 do 21 poen, čestitamo! Izgleda da su vaša težina i vaše navike u ishrani zdravi.

**B:** Ako imate od 13 do 17 poena, na dobrom ste putu, ali biste mogli da razmislite o tome da skinete par kilograma i popravite neke od navika u ishrani.

**C:** Ako je vaš rezultat između 7 i 12 poena, morate da poradite na telesnoj težini i da vam poboljšanje navika u ishrani postane jedan od prioriteta.

## Program smanjenja unosa ugljenih hidrata

Isprobavanje dijeta za srce pokazalo je da zamenjivanje određene količine ugljenih hidrata proteinima ili nezasićenim mastima snižava krvni pritisak čak i više od obične DASH dijeta (kasnije će biti više reči o njoj). Ali povećano unošenje proteina ne treba shvatiti tako da se samo više jede. Oko dve trećine dodatnih proteina u istraživanju poticalo je od biljaka, među kojima su mahunarke, žitarice, jezgrasto voće i semenke. Ishrana sa više nezasićenih masti uključuje više maslinovog i ulja od uljane repice i šafranike.

Ako ste zainteresovani za program smanjenog unosa ugljenih hidrata, ne zaboravite da obratite pažnju na ukupni unos kalorija. Masti imaju više kalorija nego ugljeni hidrati i proteini. Ako mastima zamenjujete ugljene hidrate, obratite pažnju da prilagodite dnevni unos kalorija prema svom cilju.

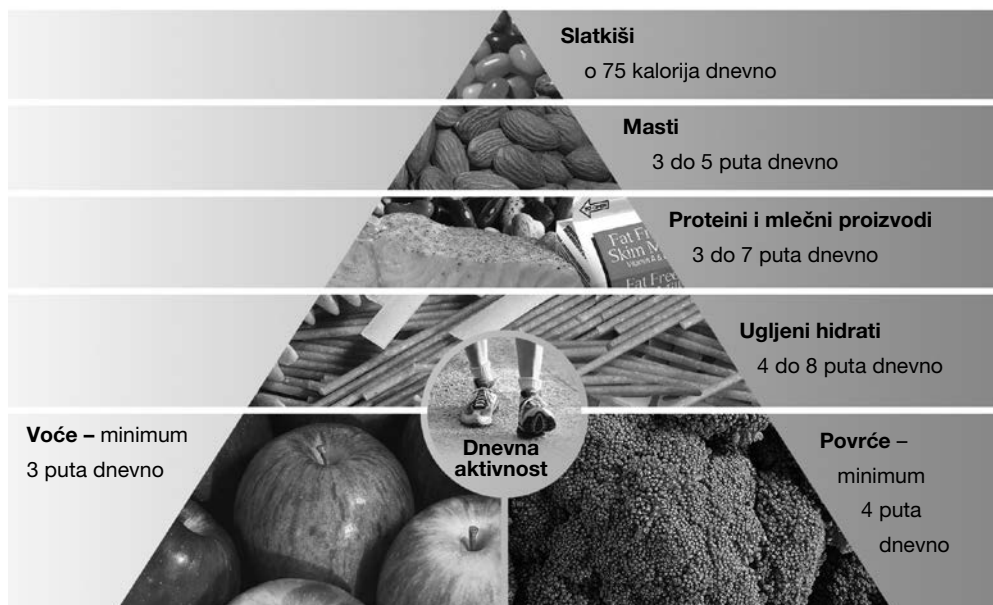
Pravilna ishrana ne podrazumeva brojanje kalorija i odustajanje od omiljene hrane. Možete uživati u različitim vrstama hrane koja će vas činiti zdravim u godinama koje dolaze. Nastavite da čitate kako biste naučili čega treba više jesti, čega manje, i kako da uključite zdrave prehrabene navike u svakodnevni život.

## Osnove zdrave ishrane

Prethodnih godina mnoge studije su pokazale prednost zdrave ishrane. Ali na šta se misli kad se kaže „zdrava hrana“? Zdrava ishrana je više od prebrojavanja kalorija. Zdrava ishrana

zasniva se na voću i povrću, a uključuje i integralne žitarice, mahunarke, orašaste plodove, ribu, kao i namirnice sa smanjenom koncentracijom masti ili bezmasne proizvode. Ishrana koja uključuje te namirnice pruža velike količine hranljivih materija i vlakana, pritom ograničavajući nezdrave masti (zasićene masti i trans-masti) i holesterol. Ovaj tip pristupa limitira kalorije kada je cilj sniženje telesne težine.

Jedan takav pristup je DASH dijeta. Poznata kao Dijetalni pristup sprečavanju hipertenzije (DASH), obezbeđuje doživotni program zdrave ishrane. Ova dijeta ponikla je iz nekoliko studija koje su upoređivale različite programe ishrane.



### Piramida zdrave ishrane Klinike Mejo

Posetite lekara pre nego što otpočnete bilo kakav program mršavljenja!

**Piramida zdrave ishrane Klinike Mejo** – DASH dijeta slična je u mnogim pogledima Piramidi zdrave ishrane Klinike **Mejo** – čiji principi pružaju zdrav plan ishrane za većinu Amerikanaca. Oba dijetetska pristupa naglašavaju veće konzumiranje voća, povrća i ugljenih hidrata iz integralnih žitarica, a manju potrošnju mesa.

U prvoj studiji, ljudi sa hipertenzijom ili u rizičnoj grupi za visok krvni pritisak sledili su jednu od tri dijetete - „tipičnu“ američku dijetetu, DASH dijetetu, ili dijetetu koja forsira voće i povrće, ali bez ograničenja mlečnih proizvoda i masti. Učesnici koji su jeli DASH dijetetu uspeli su da značajno snize svoj pritisak – u roku od dve nedelje. Afroamerički učesnici i oni sa visokim krvnim pritiskom iskusili su najdramatičniji pad pritiska.

DASH dijeta je takođe snizila nivo lipoproteina male gustine - LDL ili „loš“ holesterol.

Osnovna DASH dijeta uključuje oko 3.000 miligrama (mg) dnevno natrijuma - manje nego što većina Amerikanaca dnevno konzumira. Studija koja je usledila, nazvana DASH-natrijum studija, otkrila je da manje konzumiranje soli dodatno smanjuje krvni pritisak. Učesnici

koji nisu uzimali više od 1.500 mg natrijuma dnevno doživeli su najveće smanjenje krvnog pritiska.

Jedna studija je otkrila da su ljudi sa povišenim krvnim pritiskom u fazi 1 hipertenzije, koji su kombinovali DASH dijetu sa sveobuhvatnom promenom životnog stila uključujući gubitak kilaže, fizičku aktivnost i redukciju unosa natrijuma i alkohola, uspeli da postignu bolju kontrolu pritiska.

Kod dijeta za srce, istraživači su modifikovali DASH dijetu zamenjujući neke ugljene hidrate proteinima ili nezasićenim mastima. Obe dijete spuštaju krvni pritisak, a uz to poboljšavaju nivo triglicerida i holesterola, verovatno redukujući rizik od koronarnih i arterijskih oboljenja.

## Druge dijetalne mogućnosti

Drugi planovi ishrane dele slične premise kao u DASH dijeti. Jedan

## Zadati dnevni unos kalorija

Broj kalorija koji većina odraslih treba da unese u toku dana zavisi od uzrasta, pola i nivoa fizičke aktivnosti. Za ljude preko 50 godina koji mnogo sede, na primer, DASH propisuje 1.600 kalorija dnevno za žene i 2.000 za muškarce. Da bi gubila na težini, preporučuje se da prosečna žena postavi cilj dnevnog unosa kalorija na 1.200, a prosečni muškarac na 1.400 – ako je lakši od 113 kilograma. Konsultujte svog lekara ili registrovanog dijetologa za određeni plan obroka.



takav plan je Piramida zdrave ishrane Klinike *Mejo* (vidi ilustraciju), koja je osmišljena da vam pomogne da dostignete i sačuvate zdravu težinu. Piramida je slična DASH dijeti u tome što naglašava važnost integralnih žitarica, voća i povrća, a preporučuje manji unos namirnica životinjskog porekla, uključujući meso, živinu i ribu. DASH plan se razlikuje u tome što odvaja proteine biljnog od proteina životinjskog porekla - DASH preporučuje četiri do pet obroka nedeljno orašastih plodova, semenki i mahunarki (izvori proteina biljnog porekla).

Drugi plan ishrane koji može da pomogne kod kontrolisanja krvnog pritiska je poznat kao Mediteranska dijeta. Bazirana na tradicionalnoj dijeti zemalja kao što su Grčka i Italija, Mediterijanska dijeta uključuje veliku količinu voća, povrća, maslinovog ulja, mahunarki, orašastih plodova, testenina, pirinča i hleba. Jedu se umerene količine ribe, mlečnih proizvoda, vina i mahunarki, dok se izbegavaju crvena mesa.

U poređenju sa DASH dijetom, Mediteranska dijeta uključuje više nezasićenih masti, uglavnom iz maslinovog ulja, orašastih plodova i

ribe. Smatra se zdravom za srce, jer nezasićene masti ne povećavaju nivo holesterola u krvi.

Za sniženje krvnog pritiska i prevenciju hipertenzije, istraživanja pokazuju da je najbolji izbor dijeta kombinacija koja uključuje Mediteransku ili DASH dijetu, manje konzumiranje zasićenih masti i masti uopšte, unošenje mnogo kalijuma, i limitiranje natrijuma i alkohola.

Iako je mnogo ljudi sa visokim pritiskom shvatilo da ima smisla započeti DASH dijetu, izbor plana zdrave ishrane veoma je individualna odluka – nijedna dijeta ne odgovara svima. Razgovarajte sa svojim lekarom ili registrovanim dijetologom o razlozima za i protiv svakog plana ishrane i o tome koji bi bio najpodesniji za vaše zdravlje shodno vašim sklonostima u ishrani.

## DASH dijeta

DASH plan ishrane se fokusira na hranu bogatu nutrijentima koji pomažu sniženju krvnog pritiska, uključujući osnovne mineralne materije kao što su kalijum, kalcijum i magnezijum.

## DASH plan ishrane

Grupa namirnica	Obroka dnevno*	Količina po obroku
Integralne žitarice	6 do 8	1/2 šolje (90 g) kuvanog pirinča, testenine ili žitarica; 30 g (suvih) žitarica (u količini od 1/2 do 1/4 šolje, u zavisnosti od vrste); 1 kriška hleba; 1/2 engleskog mafina
Povrće	4 do 5	1 šolja (60 g) sirovog lisnatog povrća; 1/2 šolje (90 g) seckanog sirovog ili kuvanog povrća; 1 paradajz srednje veličine; 1/2 šolje (120 g) soka od povrća
Voće	4 do 5	1 komad voća, jabuka ili banana; 17 zrna grožđa; 1/2 šolje (60 g) svežeg, zamrznutog ili konzervisanog voća; 1/4 šolje (45 g) suvog voća, npr. suvo grožđe; 1/2 šolje (180 ml) čistog voćnog soka
Mleko sa niskim procentom masti ili bez njih i mlečni proizvodi	2 do 3	1 šolja (250 ml) mleka ili šolja nemasnog jogurta; sir (45 g); 2 šolje (500 g) nemasnog švapskog sira
Mršava mesa, živina i riba	6 ili manje	kuvano meso (30 g), živina ili riba; 1 jaje (ne više od 4 žumanca nedeljno, 2 belanca vrede kao 1 žumance)
Orašasti plodovi, semenke i mahunarke	4 do 5 nedeljno	1/2 šolje (45 g) orašastih plodova; 2 supene kašike (32 g) putera od kikirikija; 2 supene kašike (15 g) semenki; 1/2 šolje (100 g) kuvanih mahunarki (suvog pasulja ili graška)
Masti i ulja	2 do 3	1 kafena kašičica mekog margarina; 1 kafena kašičica biljnog ulja; 1 kafena kašičica majoneza; 2 kafene kašičice običnog preliva za salatu; 4 kafene kašičice nemasnog preliva za salatu
Slatkiši	5 nedeljno ili manje	1 supena kašika šećera; 1 supena kašika želea ili džema; 1/2 šolje sorbeta ili želatina; 1 šolja limunade

\*Manji broj označava preporučeni broj obroka koji daje oko 1.600 kalorija, sredina tog raspona daje oko 2.000, a veći broj 2.400 kalorija.

Većini Amerikanaca potrebno je između 1.600 i 2.400 kalorija dnevno, u zavisnosti od uzrasta, pola i nivoa aktivnosti. Ako želite da smanjite broj kalorija u DASH dijeti, konsultujte se sa lekarom.

Kao dodatak obilnom voću i povrću, DASH uključuje integralne žitarice, mlečne proizvode sa niskim sadržajem masti, živinu, ribu i orašaste plodove. Ova dijeta prati smernice za zdravo srce ograničavajući unos zasićenih masti

i holesterola, kao i redukovanjem unosa crvenog mesa, slatkiša i zašećerenih napitaka. DASH natrijumska studija pokazuje da se najveće smanjenje krvnog pritiska događa zbog smanjenog uzimanja natrijuma pri zdravoj ishrani.

Naredni odeljci sadrže više detalja o tipovima hrane koje možete da izaberete kada koristite DASH dijetu za kontrolu krvnog pritiska.

### **Integralne žitarice: 6 do 8 obroka.**

Integralne žitarice uključuju hranu kao što je hleb od integralnog pšeničnog brašna kao i testenine, ovseno brašno, smeđi pirinač, griz, nesoljene kokice. Cela zrna obezbeđuju više prirodnih vlakana i hranljivih sastojaka od visoko obrađenih ili rafiniranih zrna, kao što su beli pirinač i beli hleb. Izaberite hlebove bez dodataka, od celog zrna sa kvascem, radije nego „brze“ hlebove, slatka peciva i ostala koja imaju dodatu mast.

**SAVET:** Hleb i testenine od celih zrna prirodno su siromašni mastima i kalorijama. Kako bi hleb imao malo masnoće i kalorija, vodite računa koju vrstu namaza koristite. Izbegavajte slatke pavlake i siraste premaze - odlučite se za sosove od povrća ili paradajza kao zamenu.

### **Povrće i voće: 4 do 5 obroka.**

Jedenje više povrća i voća bi mogla da bude jedna od najboljih stvari za poboljšanje vašeg krvnog pritiska, kao i za celokupno zdravlje. Osim što su praktično bez masti i sa malo

kalorija, povrće i voće daju nam vlakna, kalijum i druge korisne nutrijente koji pomažu u snižavanju krvnog pritiska. Voće i povrće takođe sadrže fitohemikalije – materije koje mogu da umanje rizik od dobijanja kardiovaskularnih oboljenja i nekih vrsta raka.

Uzimanje više voća i povrća vam takođe može pomoći da smanjite količinu kalorija bez redukcije količine hrane koju jedete. Ova hrana je niskoenergetska, što znači da ima manje kalorija u većoj količini hrane. Ona vam ispuni stomak bez dodavanja kilograma. Bitno je samo da jedete čisto voće i povrće, ili sa nekim začinskim biljem, a da izbegavate da ga kombinujete sa prelivima i sosovima koji sadrže masti.

Paradajz, kukuruz i grašak čine skoro polovinu povrća u tipičnoj američkoj ishrani. Vreme je da prevaziđemo pomfrit. Najvrednije povrće je tamnozeleno, kao brokoli, prokelj i spanać. Drugi izbor po nutritivnoj vrednosti su: zelena salata, paradajz, luk, šargarepa, avokado i paprike babure.

Među najcenjenije voće spadaju: dinja, mandarine, pomorandže,

grožđe, bobičasto voće, kajsije, kivi i lubenica.

**SAVET:** Zbog obilnih obroka od voća, povrća i integralnih žitarica, DASH dijeta bogata je vlaknima. Ali povećan unos vlakana može ponekad izazvati nadimanje ili dijareju. Kako bi izbegli te probleme, postepeno povećavajte konzumaciju takve hrane. Takođe možete pokušati da uzimate *Beano*, dijetetski suplement koji se može kupiti bez recepta, a sprečava nadimanje.

### **Bezmasno ili mleko sa niskim sadržajem masti: 2 do 3 obroka.**

Mlečni proizvodi izvor su kalcijuma kao i vitamina D, koji telu pomaže da apsorbuje kalcijum. Mlečni proizvodi takođe su vredan izvor proteina u vašoj ishrani.

Kada birate mlečne proizvode, odlučite se za nemasne ili one sa malo masnoće, a izbegavajte punomasne. Birajte obrano ili niskomasno mleko i jogurt, nemasne ili sireve sa smanjenim sadržajem masti. Pošto sirevi imaju mnogo natrijuma, pazite da ostanete u okviru preporučenih količina (40 g po obroku).

U receptima zamenite masnije proizvode onima sa sniženim sadržajem masti, kao što su obrano ili nemasno mleko, ali obratite pažnju jer kremasti sirevi sa nižim nivoom masnoće imaju više natrijuma nego masniji, pa ih uzimajte umereno.

**SAVET:** Ako ste netolerantni na laktozu i imate problema sa varenjem mlečnih proizvoda, može vam koristiti hrana sa enzimom laktazom, jer umanjuje ili sprečava simptome intolerancije na laktozu. Takođe možete uzeti tablete laktaze pre jela.

### **Mršava mesa, živina i riba: 6**

**obroka ili manje.** Ova hrana je bogat izvor proteina, B vitamina, magnezijuma, gvožđa i cinka. Birajte komade mesa bez masnoće, goveđi biftek, ramstek ili rozbratnu, i skidajte masnoću. Kada pripremate živinu, skidanjem kože prepolovićete masnoću. Imajte na umu da čak i mršava mesa sadrže mnogo masti i holesterola, pa je važno da u svom planu ishrane ograničite hranu životinjskog porekla.

Riba predstavlja jedan od najzdravijih izvora životinjskih proteina. Neke ribe sadrže veliku količinu omega-3

## Riba ili suplementi sa ribljim uljem

Eksperti preporučuju ribu najmanje dva obroka nedeljno zbog dobiti po srce i opšte zdravlje. Neke ribe - osobito masne ili bogate uljem, rasprostranjene u hladnim vodama, kao što su losos, skuša, tuna, pastrmka i haringa - sadrže velike količine omega-3 masnih kiselina, jednu vrstu nezasićenih masti. Jedući omega 3-masne kiseline možete smanjiti rizik od srčanih oboljenja i sniziti krvni pritisak.

Neke ribe, poput sabljarke, kraljevske skuše i ajkula, sadrže značajnu količinu otrova iz okruženja, uključujući živu i polihlorovane bifenile (PCB). Nivo toksičnosti zavisi od vrste ribe i mesta ulova. Zbog toga što su deca i trudnice, kao i žene koje planiraju trudnoću, najosetljiviji na toksine u ribi, trebalo bi da limitiraju njihov unos na između 226 g i 340 g nedeljno. Generalno, za zdravo srce, veća je korist hraniti se ribom, nego rizik koji donosi toksičnost.

Neka istraživanja preporučuju dodatke ishrani sa ribljim uljem kako bi se koristile omega-3 kiselina bez rizika toksičnosti. Ali Američko kardiološko udruženje preporučuje riblja ulja samo osobama sa srčanim oboljenjima ili visokim nivoom triglicerida. Visoko dozirane (3 grama i više), kapsule ribljeg ulja dovode do rizika, posebno ako redovno koristite aspirin ili antikoagulate, kao što je varfarin (kumadin). Pre nego što počnete uzimati riblje kapsule, konsultujte svog lekara.

Da biste izbegli neke opasnosti vezane za jedenje ribe, pratite sledeće smernice:

- Vodite računa o vrsti ribe koju i koliko jedete. Posavetujte se sa doktorom.
- Jedite različite vrste ribe, uključujući plodove mora, konzerviranu ribu ili sardine. Možete sa sigurnošću uneti 340 g kuvane ribe nedeljno. Masne ribe, poput lososa, skuše, haringe, jezerske pastrmke, sardine i tune, bogate su omega-3 masnim kiselinama.
- Izbegavajte krupne ribe grabljivice, poput ajkula, sabljarki i kraljevskih skuša. Ne jedite više od 170 g konzervirane tunjevine nedeljno i neka vam cilj bude 220 g i ne više od 340 g za većinu drugih riba, računajući i konzerviranu tunu.
- Postoji neslaganje oko toga da li gajeni losos ima povišene nivoe PCB-a u odnosu na divljeg. Toksini su pronađeni podjednako i kod gajene i kod ribe uhvaćene u divljini.

masnih kiselina, koje umanjuju rizik od koronarnih arterijskih bolesti i iznenadnog srčanog udara, a snižavaju i krvni pritisak.

**SAVET:** Birajte sveže meso, živinu i ribu, radije nego obrađene, dimljene ili polugotove proizvode. Takva riba često sadrži više od 200 mg natrijuma po obroku. Kuvanje, pečenje na roštilju i barenje su najzdraviji načini pripreme mesa, živine i ribe. Ribu možete spremati u papiru ili foliji kako biste očuvali ukus i mesne sokove.

**Orašasti plodovi, semenke i mahunarke: 4 do 5 obroka nedeljno.** Tu spadaju badem, kikiriki, orasi, lešnici, puter od kikirikija i semenke suncokreta, a od legumninoza pasulj, grašak i sočivo. Oni su odličan izvor proteina i nemaju holesterola.

Takođe nam daju razne nutrijente, uključujući magnezijum i kalijum, plus fitohemikalije i vlakna. Orašasti plodovi i semenke sadrže masti, ali uglavnom nezasićene, onog tipa koji štiti od koronarne arterijske bolesti.

**SAVET:** Pazite sa soljenim orašastim plodovima. Birajte proizvode sa manje od 200 mg natrijuma po porciji.

**Masti i ulja: 2 do 3 obroka.** Mnogi ljudi se iznenade kad saznaju da su određene masti ključne za dobro zdravlje. Masti nam pružaju rezerve uskladištene energije i igraju vitalnu ulogu u raznim procesima u telu. Vaš unos masti treba da bude ograničen na nezasićene. Sve masti sadrže približno 45 kalorija po porciji i vrlo su kalorične. To znači



da sadrže mnogo kalorija u maloj količini masti.

U DASH studijama, 27 odsto dnevnog unosa kalorija potiče iz masti, bilo masti u hrani, bilo dodatoj.

Hrana animalnog porekla – meso, mlečni proizvodi, jaja i hrana pravljeni od njih – osnovni je izvor

masti u američkoj ishrani. Povrće, voće i žitarice su relativno siromašni mastima. Zdrave masti uključuju meke margarine i maslinovo, suncokretovo, kukuruzno i ulje od uljane repice.

**SAVET:** Investirajte u kupovinu teflonskih tiganja za spremanje hrane. Ako inače dodajete kašiku biljnog ulja u tiganj za prženje,

## Birajte masti mudro

Nisu sve masti stvorene jednake. Većina režima zdrave ishrane, uključujući DASH dijetu, pozivaju na oštro ograničenje količine unosa zasićenih masti. U hranu bogatu zasićenim mastima spadaju crveno meso, punomasni mlečni proizvodi i tropska ulja poput palminog.

Drugi tip nezdrave masti je trans-mast koja vam može podići nivo „lošeg“ holesterola (LDL) i povećati rizik od kardiovaskularnih oboljenja. Trans-masti se mogu naći u delimično hidrogenisanim uljima, koja su često sastojak prerađene hrane, kao što su krekeri, kolači i hrana pržena u ulju. Proveravanjem sastava namirnica na pakovanju možete zaobići te loše masti.

Zdravija hrana podrazumeva mononezasićene masti – mogu se naći u maslinovom i ulju uljane repice, ulju od kikirikija, oraha i avokada – i omega-3 masne kiseline. Masna riba kao što je losos, skuša ili haringa sadrži velike količine omega-3 masnih kiselina, dok ih malo ima u zelenom lisnatom povrću, soji, orašastim plodovima, lanenom i ulju od uljane repice.

Omega-3 masne kiseline koriste vašem srcu snižavanjem nivoa triglicerida u krvi i smanjivanjem rizika od stvaranja ugrušaka u krvi, koji mogu začepiti krvne sudove i dovesti do smrti od poremećaja rada srca. Takođe snižavaju krvni pritisak.

možete uštedeti oko 120 kalorija i 14 grama masti koristeći teflonski tiganj umesto običnog. Biljno ulje u spreju dodaje samo 1 g masti i tek nekoliko kalorija.

### **Slatkiši: 5 puta nedeljno ili manje.**

Slatkiši su veliki izvor kalorija, ali nude malo hranljivih sastojaka. Tu spadaju: bombone, kolači, torte, pite

i drugi deserti. Šećer koji dodajete žitaricama, voću i pićima takođe se računa.

Ne morate potpuno da se odreknete slatkiša, ali budite pažljivi kada ih birate i koliko ih jedete. Kada jedete slatkiše, birajte niskomasne proizvode umesto slatkiša sa uljem ili puterom.

## **Probiotici i krvni pritisak**

Jedno nedavno istraživanje pokazalo je da redovno uzimanje hrane koja sadrži probiotike može pomoći u snižavanju krvnog pritiska. Rezultati ovog istraživanja ukazuju na to da hrana sa probioticima snižava pritisak za 3,56 mmHg (sistolni, gornji) i 2,38 mmHg (dijastolni, donji) – što je podjednako smanjenje pritiska kao pri smanjenju količine soli u ishrani na manje od 2 grama dnevno.

Ovo snižavanje krvnog pritiska može biti značajno i na drugi način: studija evaluacije prevencije srčanih problema pokazala je da snižavanje krvnog pritiska u toj meri može umanjiti rizik od srčanog udara i smrtnost od srčanih bolesti za 22 procenta.

U većini eksperimenata iz studija za snižavanje krvnog pritiska koristili su se fermentisani mlečni proizvodi. Oni eksperimenti koji su se fokusirali na probiotske suplemente imali su limitirane rezultate i nisu se mogli izvesti zaključci. Studije su takođe pokazale da je važno redovno unošenje većeg broja različitih probiotika u toku dva meseca.

I dalje je rano da se kaže koja vrsta i količina probiotika je najbolja. Za sada, promena dela vaše dnevne doze niskomasnih mlečnih proizvoda u korist fermentisanih neće vam škoditi. Fermentisani mlečni proizvodi uključuju jogurt, mleko (mlačenicu, kefir), acidofilno mleko, nemasnu kiselu pavlaku i sir.

## Čokolada i krvni pritisak

Naučnici su povezali čokoladu sa snižavanjem krvnog pritiska. Zrna kakaoa sadrže supstance za koje veruju da pospešuju proizvodnju azotne kiseline u telu (flavonole), a koje pomažu krvnim sudovima i protoku krvi.

Ipak, ne možete baš da pojedete bilo koju čokoladu sa police i imate korist od flavonola. Standardne tehnike prerade eliminišu te prirodne hemikalije iz većine čokoladnih proizvoda.

Naučnici su eksperimentisali sa načinima obrade zrna kakaoa koji ne uništavaju flavonole.

Pa ipak, čak i najzdravija čokolada dodaje kalorije vašoj ishrani. Ljudima koji moraju da paze na težinu bolje bi bilo da se okrenu drugim izvorima flavonola kao što su bobičasto voće, grožđe, jabuke i čaj.

Najbolji izbor su deserti na bazi voća i oni od integralnih žitarica. Probajte smrznuto grožđe, grilovani ananas, pečene jabuke ili voćni kobler posut ovsenim pahuljicama.

**SAVET:** Zamenite sav šećer, ili barem delimično, u svojim receptima pomoću cimeta, muskatnog oraščića, vanile i voća kako biste zasladili obrok.

## Važni minerali i vitamini

DASH dijeta naglašava koristi od tri minerala koji igraju ulogu u kontroli krvnog pritiska: kalijum, kalcijum i magnezijum. Od ta tri, kalijum ima najveći uticaj. Naučnici su otkrili da je obilan unos kalijuma povezan sa niskim krvnim pritiskom, naročito kod crnaca.

Medicinski institut savetuje svim odraslim Amerikancima da povećaju unos kalijuma uzimanjem hrane bogate tim elementom, kao što je voće i povrće. Konzumiranjem osam do 10 porcija dnevno možete ostvariti preporučeni unos kalijuma od 4,7 grama dnevno. Nažalost, malo ljudi unosi toliko.