

Outras dicas

para fugir da hipertensão:

- Prefira sempre consumir alimentos “de verdade”, na sua forma natural, e dê preferência a frutas e sucos naturais, verduras, legumes e raízes da época;
- Consuma alimentos com gorduras boas como carnes magras, aves, peixes, ovos, castanhas, azeites e manteigas;
- Evite alimentos superprocessados como margarinas, achocolatados, sucos artificiais, barrinhas de cereal, etc;
- Evite alimentos com baixa densidade nutricional como pão, bolachas, bolos e biscoitos;
- Beba de 2 a 3 litros de água por dia.

Campanha para **PREVENÇÃO** da Hipertensão Arterial Sistêmica

HAS

「Ambulatório Médico」



fundação
butantan



O que causa o aumento da pressão arterial ou hipertensão?

- Consumo de sal e sódio em excesso;
- Falta de atividade física;
- Fumo e consumo excessivo de bebidas alcoólicas;
- Estresse;
- Obesidade, níveis altos de colesterol e triglicerídeos, diabetes

Como posso prevenir a pressão alta?

- Reduzindo drasticamente o uso do sal e o consumo de alimentos com sódio;
- Mantendo o peso adequado conforme o seu IMC (Índice de Massa Corporal), que pode ser avaliado por profissionais de nutrição;
- Cortando o uso do açúcar;
- Evitando o consumir gordura;
- Praticando atividade física;
- Reservando momentos para o lazer regularmente;
- Abandonando o cigarro e reduzindo ao máximo o consumo de álcool;
- Realizando exames médicos periódicos.

Quais as consequências da hipertensão?

Apesar de ser uma doença silenciosa e benigna, a hipertensão pode trazer consequências ao longo dos anos por danificar os vasos do corpo e prejudicar o funcionamento de vários órgãos. Suas sequelas podem ser, por exemplo, insuficiência renal, cegueira, infarto, disfunção erétil, acidente vascular cerebral e insuficiência cardíaca.



Alimentação Saudável

8 informações que você precisa saber sobre o sódio e o sal!

1. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), o consumo máximo de sal deve ser de menos de 5 gramas de sal/por pessoa/por dia (o que equivale a 2 gramas de sódio/por pessoa/por dia), lembrando que 40% da fórmula do sal contém sódio. A notícia preocupante é que o brasileiro costuma consumir hoje mais do que o dobro do ideal: são 12 gramas de sal/por pessoa/por dia em média;
2. Também é importante se atentar para o fato de que alguns alimentos “inocentes” possuem altas concentrações de sódio como o queijo minas frescal, o queijo parmesão, a mortadela, o macarrão instantâneo (o Miojo, por exemplo) e o biscoito de polvilho;
3. Troque o shoyu (molho de soja) por suco de limão ou em molhos caseiros à base de mostarda, limão, cebola e azeite. O shoyu light tem 25% menos sódio, mas ainda assim está longe do ideal;
4. Substitua o macarrão instantâneo pelo macarrão tradicional feito com molho caseiro de tomates. Em um único pacotinho, tanto o macarrão instantâneo, quanto o seu tempero carregam 90% do sódio que pode ser consumido em um dia inteiro;
5. Troque o sal e os potes de temperos prontos por azeite, limão, vinagre, orégano, manjeriço e coentro para temperar saladas e comidas;
6. Reduza ou elimine embutidos do seu dia a dia. Uma única fatia de presunto ou uma salsicha contêm 550 miligramas de sódio;
7. Apesar de ter sua imagem associada ao sal (pois é um de seus principais componentes), o sódio também está presente em alimentos adoçados. Em 250 ml de refrigerante, por exemplo, há 17,5 miligramas de sódio. No caso dos refrigerantes light e diet, a quantidade de sódio é ainda maior: 38 miligramas em 250 ml;
8. Sopas e caldos industrializados devem ser substituídos por receitas caseiras, pois são alimentos campeões de sódio nas gondolas do supermercados.

(fonte: site Minha Vida)