

Дневна дажба на оризово-плодовата диета за понижаване на кръвното налягане

Оризово-плодовата диета е напълно безсолна, вегетарианска и съдържа 5 г мазнини, 20 г белтъчини, 460 г въглехидрати и 2000 калории за 24 ч. Подчертава се необходимостта от ежедневно консумиране на студенопресовани растителни масла и най-вече зехтин, слънчогледово, царевично, сусамово и орехово.

Забранени храни на оризово плодовата диета за понижаване на кръвното налягане

Забранени са: месни и рибни консерви, солени пушени месни, млечни и рибни продукти, хайвер и карантия, яйчен жълтък, варива, патладжани, алкохолни напитки, кафе, китайски чай, туршия, кисело зеле и пикантни подправки. Количеството течности е в рамките на 700-1000 мл дневно, за да не се претовари сърцето. Очакваните резултати от изпълнението на диетата са още по-добри, ако болните не пушат, тъй като никотинът увреждa стените на коронариите и предразполага към исхемична болест на сърцето.

Резултати от оризово-плодовата диета за понижаване на кръвното налягане

Чрез стриктното придържане към условията на тази диета се постига трайно понижение на кръвното налягане в около 60% от лекуваните. Оризово-плодовата диета се прилага под лекарско наблюдение в продължение на няколко седмици и подхожда най-вече за хипертоници с наднормено телесно тегло.