

ОСОБО ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

БОБОВЫЕ

Бобы мунг, соя, пророщенные бобы, горох, маш, чечевица

ЗЕРНОВЫЕ

Амарант, киноа, коричневый рис, гречка

ОВОЩИ

Чеснок, хрен, все виды лука, мята, зеленые листовые овощи, брокколи, петрушка, спаржа. Болгарский перец, помидоры, сельдерей, морские водоросли, огурцы, грибы

ФРУКТЫ

Бананы, хурма, грейпфрут, шиповник

ОРЕХИ И СЕМЕНА

Миндаль, фундук, семена чиа, грецкий орех, проростки подсолнуха

ЖИВОТНЫЕ ПРОДУКТЫ

Рыба, мед (если нет на него аллергии)