

Toiduga kõrge vererõhu vastu

Tervisele kasulikud on puuvili, köögivili, pähklid ja seemned. Samuti tume šokolaad, küüslauk, šalott-sibul, roheline tee, rasvane kala ja jogurt.

Piirake punase liha, küllastunud rasva, kolesteroolirikaste toiduainete, soola ja suhkru tarbimist. Harrastage kehalist tegevust, liikudes võimalikult palju värskes õhus.

Hoiduge kartulikrõpsudest, peekonist ja soolatud pähklitest, kalastlihas. Vältige hoidiseid soolases vees, ka konserve, samuti puljongikuubikuid ning pasteete.

Kui te olete harjunud hästi soolaste toitudega, kulub vähemalt kuu aega, et keelel asuvad maitsepungad ümber kohaneksid ja hakkaksid tajuma väiksemaid soolakoguseid. Sel ajal võivad road tunduda maitsetuna. Soola asemel kasutage jahvatatud pipart, küüslauku, vürtse, laimit, maitsetaimi. Üsna peagi muutute toidu loomliku meki suhtes tundlikumaks.

Mitmekülgseid näpunäiteid saate Maalehe Raamatu teosest "Toimetulek kõrge vererõhuga". Veel leiate sellest põhjaliku täiendava ravi kava, samuti toiduretseptid (mõeldud neljale sööjale). Toome siinkohal mõned.

Puder banaani ja kaneeliga

- 600 ml vett
- 150 g kiirpudruhelbed
- 1 tl värskelt jahvatatud kaneeli
- 1 suur banaan

Ajage vesi keema, lisage pudruhelbed ja riputage osa kaneeli peale. Hautage pidevalt segades umbes 1 minut. Tõstke tulelt ära ning jätke kaane all vähemalt 5 minutiks seisma, kuni kogu vedelik on imendunud.

Jagage serveerimiskaussidesse, pange peale banaaniviilud ja ülejäänud kaneel.

Rukkileib grilltomatite ja spinatiga

- 4 suurt rukkileivaviilu
- külmpressitud oliiviõli *Extra virgin*
- 3 suurt peotäit spinatit
- 4 keskmist tomatit
- 4 õhukest *mozzarella* juustu viilu

- värskelt jahvatatud musta pipart

Pestud spinatilehed närtsitage aurutajas. Röstige leivaviilud mõlemalt poolt, nirstage viiludele veidi õli. Viilustage tomatid, sättige koos spinatiga leivale ning pange veel pisut õli aedviljale, peale asetage juustuviil. Küpsetage, kuni kate on kergelt pruunistunud ja juust sulanud. Serveerige soojalt.

Soe kikerhernesalat

- ½ sl külmpressitud oliiviõli *Extra virgin*
- 1 punane sibul
- 2 küüslauguküünt
- 400 g konserveeritud kikerherneid
- 1 suur tomat
- 1 sidruni värskelt pigistatud mahl
- 1 punane paprika
- 1 peotäis oaidusid
- peotäis värsket peterselli või tilli
- värskelt jahvatatud musta pipart
- täisterajahust pitaleiba serveerimiseks

Kuumutage pannil õlis peenestatud küüslauk, sibul ja paprika. Kui need on pehmed, segage hulka nõrutatud kikerherned. Lõpuks lisage kooritud, seemnetest puhatatud ja tükeldatud tomat ning sidrunimahla, keetke 2 minutit. Seejärel lisage oaidud ja segage toitu kergel kuumusel, kuni idud on samuti soojad. Segage juurde hakitud maitseroheline ja pipar. Pakkuge salatit soojendatud pitaleivaga.

Idamaine vokitud tofu

- 1 sl oliiviõli
- 4 küüslauguküünt
- 5 cm värsket ingverijuurt
- 400 g kõva tofut
- 200 g brokoli õisikuid
- 200 g lest- või suhkruberneid
- 200 g paksoid
- 200 g oaidusid
- 1 l köögiviljapuljongit
- värskelt jahvatatud musta pipart
- 2 sl mandliaste
- 1 peotäis värsked koriandrilehti



Koorige ja riivige ingver, pange õlisse kuumal pannil, lisage purustatud küüslauk ja praadige 1 minut kõrgel kuumusel. Siis lisage 2 cm kuubikuteks lõigatud tofu ja brokoli, hernes, puruks rebitud paksoi ning oaidud, praadige veel 3 minutit. Seejärel valage pannile puljong ja keetke tasasel tulel 2 minutit. Maitsestage pipraga, puistake peale mandli-laastud ja peenestatud koriandrilehed ning andke lauale.

Baklažaanid kaneeliga

- 2 suurt baklažaani
- 2 sl oliiviõli
- 2 suurt sibulat
- 4 küüslauguküünt
- 2 suurt tomatit
- ½ tl akaatsiamett
- 12 värsket basiilikulehte
- ½ tl kaneeli
- 1 sidruni koor ja mahl
- 1 peotäis hakitud mandleid
- värskelt jahvatatud musta pipart

Pange baklažaanid kuuma veega keema, keetke 10 minutit, siis nõrutage ja jahutage külma veega. Lõigake aedviljad pikuti pooleks, võtke lusikaga sisu välja, jättes koore alla 1 cm viljaliha. Määrige baklažaanipooled kergelt õliga ning maitsestage musta pipraga, küpsetage rasvaga määratud küpsetuspaberil 30 minutit. Hakkige väljaõnnestatud viljaliha peeneks.

Ülejäänud õlis praadige peenestatud sibul ja küüslauk (u 5 min), kuni sibul on pehme. Lisage kooritud-tükeldatud tomatid, mesi, basiilik ja kaneel ning jätke 15 minutiks tasasel hauduma. Seejärel lisage hakitud baklažaan, sidrunimahla, koor ja mandlid ning küpsetage veel 10 minutit. Maitsestage musta pipraga. Täitke seguga ahjust võetud baklažaanipooled.

Forell roosas veinis

- 4 forellifileed (à 175 g)
- 2 šalottsibulat
- 375 ml roosat veini
- 1 peotäis mandliaste
- värskelt jahvatatud musta pipart
- 1 peotäis tilli

Laotage forellifileed ühekordse kihina kuumuskindlasse nõusse, puistake peale sibulaküpsid ja valage üle veiniga. Riputage peale mandlid, katke nõu kaanega ja küpsetage