

## ПИТАНИЕ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ



Факторами риска в питании при сердечно-сосудистых заболеваниях являются малое потребление фруктов, овощей и ягод, чрезмерное потребление соли и насыщенных жирных кислот, недостаток в пище волокнистых веществ и, как следствие обусловленный несбалансированным питанием лишний вес. Важно соблюдать правильное соотношение питательных веществ в пище и заботиться о её разнообразии. Правильное питание не только снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, но и оказывает значительный поддерживающий эффект при лечении данных заболеваний.

### Основные принципы питания при сердечно-сосудистых заболеваниях:

- **Рациональный и дробный приём пищи**, т.е. питание 5-6 раз в день с равномерным распределением суточного меню на несколько маленьких порций.
- **Сократите количество поваренной соли в организме** (готовить пищу лучше без соли, соль добавлять в готовые блюда). Этот продукт способствует задержке жидкости в организме – и, соответственно, возникновению отёков и повышению артериального давления.
- **Сократите потребление животного жира**. Жирная еда животного происхождения (мясные консервы, свинина, жирная птица, все виды субпродуктов, колбасы, копчёности и сало) – богата вредным холестерином, который откладывается в сосудах в виде бляшек. Они могут нарушать кровоток, в том числе и в сосудах, питающих само сердце.
- **Уменьшите общее количество жидкости в рационе до 1,5-2,0 л** (включая молоко, напитки, первые блюда).
- **Максимальное использование богатых калием продуктов:** бананов, винограда, киви, чернослива, кураги, изюма, шиповника, а также картофеля, капусты, тыквы и абрикосов и соков из них.
- **Обеспечение в рационе высокого уровня солей магния** за счёт ржаного и пшеничного хлеба с отрубями, овсяной, пшённой, ячневой и гречневой круп, свеклы, моркови, салата, зелени петрушки, грецких орехов, миндаля, чёрной смородины.
- **Ограничение (лучше – исключение) напитков, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы; отказ от крепких алкогольных напитков.**
- **Добавьте в рацион жирные кислоты Омега-3.** Эти полезные вещества помогают снижать уровень холестерина в организме, препятствуют процессу тромбообразования и снижают артериальное давление. Выбирайте не слишком жирные сорта рыбы и морепродуктов. Лучше всего их отваривать, но можно и обжаривать без жира.
- **Не пере едайте.** Если перед сном хочется есть – выпейте 1 стакан кефира или съешьте яблоко.

МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ	НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ
Диетический бессолевой хлеб, тосты, сухарики, ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола	Свежий хлеб, блины, оладьи, сдоба
Овощные супы с крупами, молочные супы	Бульоны из мяса, птицы, рыбы, грибов, супы с бобовыми
Нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка без кожи (отварное или запечённое)	Жирное мясо, гуси, утки, субпродукты, колбасы, копчёности, сало и солонина, консервы из мяса
Нежирная рыба и морепродукты (морская капуста, креветки, кальмары) – отварные или на пару	Жирная рыба, солёная, копчёная рыба, икра, рыбные консервы
Молоко, нежирный творог, йогурт, кефир	Солёный и жирный сыр, сметана, сливки
Яйца всмятку, омлеты (2-3 раза в неделю)	Жареная яичница, яйца вкрутую
Крупы, макаронные изделия; каши, запеканки, гарниры из гречневой, овсяной, пшённой крупы, риса	Бобовые (горох, фасоль, бобы)
Овощи в отварном и запечённом виде (сырые овощи редко и осторожно)	Маринованные, солёные овощи. Редис, лук, чеснок, грибы, редька, зелёный горошек, капуста
Свежие фрукты и ягоды, компоты, кисели, желе, муссы, мёд, варенье, сухофрукты, орехи	Фрукты с грубой клетчаткой (инжир, виноград), шоколад, пирожные
Некрепкий чай, фруктовые, ягодные и овощные соки, морсы, квас	Натуральный кофе, какао, крепкий чай, алкоголь
Масла -растительные (подсолнечное, кукурузное, оливковое-30г), изредка несолёное сливочное – 20г	Кулинарные жиры и маргарины