

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Следует уменьшить потребление жиров, в первую очередь животного происхождения (до 15-20 г сливочного масла в день). Необходимо включать в ежедневный рацион растительное масло, главный источник полиненасыщенных жирных кислот, благоприятно влияющих на нормализацию холестеринового обмена: подсолнечное, оливковое, хлопковое и др., в количестве 25-30 мг в сутки. Ограничивается употребление продуктов, содержащих холестерин (печени, почек, мозгов, жирных сортов мяса, желтков яиц). Однако ограничение вовсе не означает полного отказа от этих продуктов, так как уровень холестерина в крови зависит не только от поступления его с пищей, но и с образованием холестерина в организме в процессе обмена веществ.

Будьте осторожны со сладостями: конфетами, пирожными. Сахара в дневном рационе должно быть не более 40-50 г: его избыток способствует развитию атеросклероза.

Полезны разнообразные овощи, фрукты, крупы, изделия из муки грубого помола. Все эти продукты являются важным источником витаминов С и РР, группы В, солей калия и магния, микроэлементов, клетчатки.

Блюда из мяса используются преимущественно в отварном виде. Чрезмерно наваристые мясные бульоны исключаются из-за большого количества экстрактивных веществ, содержащихся в них.

Не увлекайтесь крепко заваренным чаем и кофе: они могут вызвать учащенное сердцебиение и бессонницу.

ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Завтрак:

каша рисовая молочная, белковый омлет, кофе ячменный с молоком.

Второй завтрак:

печеное яблоко, отвар шиповника.

Обед:

суп вегетарианский из овощей (картофеля, моркови, зеленого горошка), бефстроганов из отварного мяса с овощным салатом, компот.

Полдник:

тертая морковь с сахаром или фрукты.

Ужин:

рыба отварная с картофельным пюре и растительным маслом, творог нежирный, чай с молоком.

На ночь:

простокваша или кефир.

На весь день:

хлеб ржаной 150 г, пшеничный 100 г, сахар 40 г, масло сливочное 15 г.



ПИРАМИДА ПРАВИЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИДКОСТИ



ПИРАМИДА СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ ДИЕТЫ



СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА В ПРОДУКТАХ (МГ)

Готовые продукты	ХС* (мг)
Молоко 6%, ряженка (1 стакан)	47
Кефир 1%, молоко 1% (1 стакан)	6
Молоко сгущенное (1 стакан)	2
Сметана 30% (1 ч. ложка)	5
Творог обезжиренный (100 г)	9
Творог жирный (100 г)	57
Сыр жирный (25 г)	23
Сыр плавленый (25 г)	15
Мороженое молочное (100 г)	14
Мороженое пломбир (100 г)	47
Масло сливочное (50 г)	121
Говядина вареная (100 г)	94
Кролик вареный (100 г)	90
Колбаса вареная (100 г)	60
Колбаса сырокопченая (100 г)	90
Куры, мясо белое, крылья, грудка с кожей (100 г)	91
Почки (100 г)	112
Язык (100 г)	90
Консервы рыбные в томате (100 г)	51
Рыба - треска, навага, хек, судак (тощая) (100 г)	65
Кrabь, кальмары (100 г)	95
Рыбная икра - миктая красная, черная (100 г)	300
Шлик, корейка, грудка (100 г)	80

*ХС - холестерин

Готовые продукты	ХС* (мг)
Молоко 3%, кефир 3% (200 г)	29
Кефир, молоко обезжир. 1% (200 г)	2
Сметана 30% (1/2 стакана)	91
Сливки 20% (1/2 стакана)	63
Творог 9%	32
Сырок творожный (100 г)	71
Сыр нежирный (25 г)	17
Брынза и др. рассольные сыры (25 г)	17
Мороженое сливочное (100 г)	35
Масло сливочное (1 ч. ложка)	12
Баранина вареная (100 г)	98
Свинина без жира (100 г)	88
Сосиски	32
Колбаса варенокопченая (100 г)	90
Яйцо (желток)	202
Печень (100г)	438
Куры, мясо темное - ножка, спинка, шейка с кожей (100 г)	91
Желудок куриный (100 г)	212
Консервы в собственном соку (100 г)	95
Печень трески консервированная (100 г)	476
Рыба - морской омуль, сом, карп, лещ, сельдь, осетр - средней жирности (100 г)	88
Креветки (100 г)	150
Бараний, говяжий жир (1 ч. ложка)	4
Майонез (1 ч. ложка - 5 г)	5