

Правила безопасного питания при сердечно-сосудистых заболеваниях

1. Ограничивайте употребление соли

Безопасное количество поваренной соли - до 5г (чайная ложка без верха) в сутки.

- Помните, что соль содержится в полуфабрикатах, в готовых блюдах и продуктах (хлеб, колбаса, копчености и т. д.). Огромное количество соли содержится в снеках: чипсах, сухариках, закусках к пиву и т.д.
- Готовьте пищу без соли, а уже затем ее подсаливайте, так как соль задерживает жидкость в организме.
- Для улучшения вкусовых качеств пищи в нее можно добавлять лимонный и другие кислые соки, клюкву, пряности – лавровый лист, укроп, петрушку, гвоздику, мяту, лук, чеснок, хрен, сладкий и горький перец.

2. Употребляйте пищу, не повышающую холестерин крови

Содержание холестерина в крови выше нормы (5,2 – 5,8 ммоль/л) приводит к неблагоприятным последствиям: образованию атеросклеротических бляшек в артериях, и препятствие току крови. Стенка сосуда при этом становится плотной и толстой, теряется ее способность реагировать на изменения атмосферного давления при перемене погоды или при психоэмоциональных перегрузках.

- Ограничьте употребление продуктов с повышенным содержанием холестерина. Это - сливочное масло, сметана, яйца, макаронные и другие мучные изделия, сладости.
- Отдавайте предпочтение обезжиренным молочным продуктам, нежирным сортам мяса, птицы, рыбы, морепродуктам.
- Увеличьте в рационе количество овощей, фруктов, ягод, зелени, серых каш (овсяная, гречневая, перловая).
- Употребляйте продукты, снижающие холестерин крови – грейпфрут, чеснок, морская капуста, жирные сорта морской рыбы.

3. Ограничивайте потребление сладкого

Безопасное количество сахара в сутки составляет 6 - 10 чайных ложек. Увеличение потребления сахара в 1,5-2 раза больше нормы способствует росту заболеваемости атеросклерозом в 10-15 раз.

- Рекомендуется ограничить употребление сахара и сахаросодержащих продуктов.
- Лучше вообще отказаться от сахара и заменить его медом, изюмом, курагой, инжиром, черносливом.

4. Выбирайте правильные способы приготовления пищи

- Старайтесь не жарить пищу. Отдавайте предпочтение отвариванию, запеканию, приготовлению на пару или в микроволновой печи.

- Перед приготовлением срежьте жир с мяса, а с птицы снимайте кожу.
- Охлаждайте мясной бульон и снимайте с него верхний слой жира, или варите суп на втором бульоне.
- Варите суп на воде, а отваренное отдельно мясо добавляйте уже в готовый суп.
- Мясо запекайте на решетке, чтобы жир стекал вниз, подавайте к мясу овощи.
- Вместо майонеза заправляйте овощные салаты лимонным соком оливковым маслом и специями.