

Вес

Из-за лишнего веса сердце работает с перегрузкой

Чем больше у вас лишних килограммов, тем больше вероятность заболеть диабетом или гипертонией (повышенное артериальное давление). А эти болезни приводят к стенокардии или инфаркту. Многие люди в нашей стране страдают от избыточного веса. Следуя правилам сбалансированного питания, сбросить лишние килограммы гораздо легче, чем с помощью физических упражнений.

Сахар

Сахар вам не особенно вреден, но и полезным его тоже назвать нельзя. Он не обладает высокой калорийностью, так что вы можете получить необходимую энергию из других продуктов, а вот употребление большого количества сахара ведет к увеличению веса.

Как снизить употребление сахара:

- ▶ ежемесячно уменьшайте количество сахара в чае или кофе на пол-ложки, и вы не заметите изменений во вкусе напитков;
- ▶ на десерт ешьте фрукты, а не пирожные;
- ▶ сократите употребление конфет, шоколада, газированных напитков, джемов и варенья;
- ▶ избегайте готовых продуктов, в которых содержится сахар, - пирожных, различных десертов (в том числе сладких йогуртов).

Соль

Если у вас повышенное кровяное давление, то необходимо снизить объем соли в пище.

Конечно, нашему организму нужна соль, но в среднем мы употребляем ее в 2 раза больше, чем необходимо. Многие готовые продукты, как правило, содержат большое количество соли, поэтому не забывайте прочитать информацию на упаковке.

И еще, соли много там, где вы, возможно, и не ожидаете:

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| ▶ в масле | ▶ в беконе |
| ▶ в сосисках | ▶ в колбасах |
| ▶ в сыре | ▶ в копченостях |
| ▶ в консервированных овощах | ▶ в соусах. |

Клетчатка

Овощи, фрукты, сухофрукты, орехи, бобовые, картофель, рис, хлеб с отрубями, крупы и овес - все эти продукты содержат много клетчатки. Наша пищеварительная система часто испытывает недостаток в ней. Это может привести к запорам и геморрою.

Клетчатка способствует снижению уровня холестерина в крови и, соответственно, риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Как увеличить количество клетчатки в рационе питания:

- ▶ начните день с овсяных хлопьев, ломтика хлеба с отрубями или каши;
- ▶ ешьте фрукты и овощи пять раз в день;
- ▶ ешьте картошку с кожурой;
- ▶ хлеб с отрубями, макароны и рис - отличные источники клетчатки.

В продуктовом магазине

Чтобы правильно питаться, не обязательно покупать продукты в специальных диетических магазинах.

В большинстве обычных магазинов есть все необходимое: макаронные изделия, хлеб с отрубями, бобовые и чечевица, курица, рыба, свежие или замороженные овощи. Не стоит увлекаться полуфабрикатами или готовыми блюдами - обычные продукты, как правило, полезнее и к тому же, дешевле.

Алкоголь

Злоупотребление спиртными напитками вредно для сердечной мышцы и приводит к повышенному давлению, а также чревато заболеваниями печени и почек. Однако умеренное количество алкоголя может быть полезным для здоровья.

- ▶ Употребление одной-двух доз алкоголя в день способствует профилактике коронарных заболеваний сердца у мужчин после 40 лет и у женщин в постменопаузальном периоде.
- ▶ Для мужчин допустимо регулярное употребление не более 3 доз алкоголя в день, для женщин - 2 дозы.
- ▶ Разумное потребление спиртных напитков позволит вам избежать проблем с алкоголем.
- ▶ Употребляя алкоголь в рекомендованных дозах, вы снижаете риск возникновения целого ряда проблем со здоровьем, включая повышенное давление, заболевания сердца, почек и печени, желудочно-кишечного тракта.
- ▶ Одна доза алкоголя - это четверть литра светлого пива (алк. 3-4 %), или 1 бокал вина (100 мл).



Управление здравоохранения
Липецкой области
Россия, 398050, г. Липецк, ул. Зереля, д. 6,
www.uzalo48.lipetsk.ru

Отпечатано в типографии ООО «КОР-Норд»,
г. Воронеж, ул. Машиностроителей, д. 24Г. Тел.: (473) 279-95-50
Тираж 30 000 экз.

ДИЕТА ДЛЯ СЕРДЦА. ПИТАНИЕ БОЛЬНЫХ С СЕРДЕЧНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ



Липецк

Диета

Чтобы не навредить сердцу, необходимо есть здоровую пищу и избавляться от лишнего веса. Ученые доказали, что неправильное питание значительно повышает риск возникновения инфаркта. Здоровое питание - это не отказ от привычной еды или переход на более дорогие продукты. Наоборот, **правильно питаться можно, просто максимально разнообразив свой рацион.**

Если в вашей пище преобладают фрукты и овощи, хлеб, злаки и картофель, а продуктов, содержащих жиры, сахар и соль, значительно меньше - значит, вы на верном пути.

Хлеб, злаки и картофель

Эти продукты должны составлять основу вашего рациона. Сюда входят все виды хлеба, картофель, рис, макаронные изделия и овсянка. Целые зерна злаковых (например, мюсли, злаковый хлеб) содержат много клетчатки и легко усваиваются.

Фрукты и овощи

Фрукты и овощи необходимо включать в каждый прием пищи. Они должны быть разнообразными, чтобы вы получали все необходимые витамины и минералы. Используйте любые виды фруктов и овощей - свежие, замороженные, консервированные, сухофрукты и соки из натуральных фруктов.

Мясо, рыба и их заменители

Дважды в день ешьте немного мяса, рыбы или других продуктов, содержащих белок. Белком богаты куриное мясо, рыба (в том числе консервированная), говядина, яйца, орехи, фасоль, чечевица, арахисовое масло. Чтобы питание было сбалансированным, разнообразьте свой белковый рацион и употребляйте эти продукты в небольших количествах.

Молочные продукты

Молочные продукты с минимальной жирностью - каждый день. Но понемногу. Масло и сливки содержат слишком много жиров, так что они относятся к другой группе.

Жирное и сладкое

Потребление этих продуктов, а также алкоголя должно быть сведено к минимуму. Понемногу жирной пищи, и не злоупотребляйте жирами при готовке. Ежедневная порция жиров и сахара в виде печенья, пирожных, тортов, кондитерских изделий или шоколада также не прибавит вам здоровья.

Холестерин

Доказано, что образование тромбов и бляшек в сосудах связано с высоким содержанием холестерина в крови. А сбалансированный рацион питания способствует снижению риска возникновения инфаркта.

Холестерин - это натуральное жировое вещество, используемое организмом для различных целей, например, для строительства клеточных мембран и производства гормонов. Однако употребление в пищу продуктов с высоким содержанием жиров (особенно насыщенных жиров) может вызвать превышение нормального уровня содержания холестерина в крови. Так что жирные блюда должны стать редкостью на вашем столе.

Пища содержит два вида жиров:

► **насыщенные жиры** - это сливочное масло и другие животные жиры, повышающие уровень холестерина в крови;

► **полиненасыщенные жиры** - это подсолнечное масло и рыба, понижающие уровень холестерина в крови.

Снижение уровня холестерина

Вы можете снизить уровень холестерина в крови, употребляя в пищу меньше насыщенных жиров и используя для ее приготовления полиненасыщенные.

Есть несколько способов, позволяющих значительно снизить содержание насыщенных жиров в готовых блюдах:

► используйте вместо сливочного масла «легкое» с пониженной жирностью или маргарин (и как можно меньше);

► отдавайте предпочтение вареным, тушеным или запеченным продуктам;

► выбирайте постное мясо и срезайте с него жир перед приготовлением;

► снимайте кожу с курицы;

► используйте минимальное количество растительного масла при готовке - в этом вам поможет посуда с антипригарным покрытием;

► готовьте мясное блюдо за день до употребления, и когда оно остынет, снимите с него жир.

Имейте в виду, что жир содержится в полуфабрикатах и готовых продуктах: в чипсах, печенье, сухариках, пирожных и т.п. Обращайте внимание на состав продуктов, указанный на упаковке, и выбирайте пищу с минимальным содержанием жира. Подходящий вариант всегда найдется: пара фруктов или легкий сэндвич - гораздо лучше жирного пирожного.

Содержание жира в продуктах

Мясо и мясные продукты

Баранина	15%
Свинина	22%
Говядина	10%
Телятина	7%
Курица	13%
Печень говяжья	3%
Колбаса вареная	22%
Ветчина	35%
Сосиски молочные	25%
Яйца	9%

Молоко и молочные продукты

Сметана	30%
Сливки	20%
Сыры твердые	32%
Сыры мягкие	27%
Мороженое	8%
Кефир	4%
Молоко	4%
Обезжиренное молоко	>1%
Нежирный йогурт	>1%
Творог	18%
Творог обезжиренный	>1%

Рыба и рыбные продукты

Скумбрия копченая	31%
Сельдь соленая	19%
Лосось	11%
Сардины в масле	14%
Форель	4%
Окунь	3%
Хек	2%
Судак	>1%
Щука	>1%
Треска	>1%
Икра красная	14%
Икра черная	18%

Жиры и масло

Масло растительное	100%
Масло сливочное	83%
Маргарин	82%
Майонез	79%
Нежирное масло	40%

Фрукты и овощи

Почти все не содержат жиров





Рациональный набор продуктов (2500 ккал в сут.)

	2 стакана молока и кисломолочных продуктов		170 г мяса, птицы, в том числе колбасы не более 40 г		6 кусочков хлеба из муки 2 сорта
	1 пачка творога в неделю		45 г рыбы и морепродуктов		20 г круп
	19 г сыра		13 г масла сливочного		130 г макарон 1 раз неделю
	4 яйца в неделю		27 г растительных масел, в том числе майонеза		270 г картофеля
	350 г овощей, зелени		10 г орехов и семян		170 г фруктов, ягод и цитрусовых
			Не более 50 г сахара и кондитерских изделий		

МЕНЬШЕ ТРАНСЖИРОВ!

МЕНЬШЕ ПРОДУКТОВ
ПРОМЫШЛЕННОЙ
ПЕРЕРАБОТКИ!

МЕНЬШЕ ЖАРЕННОГО
МЕНЬШЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ



ЖИР ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРАВИЛЬНЫМ!

ВЫБИРАЙТЕ
НЕНАСЫЩЕННЫЕ
ЖИРЫ

(В РЫБЕ, АВОКАДО, ОРЕХАХ И ОЛИВКОВОМ И
ПОДСОЛНЕЧНОМ МАСЛЕ)



САХАР - В МЕРУ!

НОРМА В ДЕНЬ <12 ЧАЙНЫХ
ЛОЖЕК (50 Г)
ЛУЧШЕ - 6 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК

ДЕТЯМ ДО 2 ЛЕТ-
НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ!



МЕНЬШЕ СОЛИ!

НОРМА В ДЕНЬ <1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ БЕЗ ВЕРХА (5 Г)
ЛУЧШЕ-ЙОДИРОВАННАЯ

НЕ СТАВЬТЕ НА СТОЛ СОЛЬ И СОУСЫ
ЧТОБЫ НЕ СОБЛАЗНЯТЬСЯ

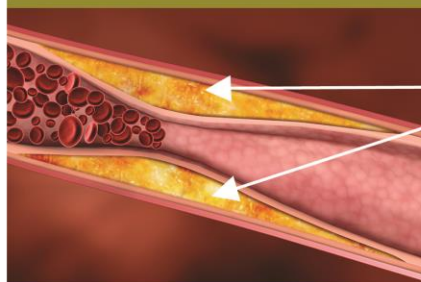


5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ!

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕШЬТЕ
РАЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ (400 Г)

ХОЛЕСТЕРИН



ЛНП

«Плохой холестерин»

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА — КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР РИСКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

Холестерин необходим для жизнедеятельности человека. Он поступает в организм с пищей, но главным образом вырабатывается в печени. Холестерин переносится по кровеносным сосудам вместе с белками — липопротеидами.

Липопротеиды низкой плотности (ЛНП) вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза: они откладываются в стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку (так развивается инфаркт миокарда).

Липопротеиды высокой плотности (ЛВП), напротив, полезны: они захватывают холестерин из тканей и сосудов, и доставляют его обратно в печень, препятствуя тем самым развитию атеросклероза.



Для снижения риска инфаркта миокарда и других осложнений атеросклероза необходимо снижать уровень холестерина

Нормативные показатели липидов для здоровых людей:

Общий холестерин < 5,0 ммоль/л

ЛНП («плохой холестерин») < 3,0 ммоль/л

ЛВП («хороший холестерин») > 1,0 ммоль/л у мужчин
> 1,2 ммоль/л у женщин

Триглицериды < 1,7 ммоль/л

Рекомендуемый уровень холестерина у больных ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, хронической болезнью почек и людей с очень высоким сердечно-сосудистым риском:

ЛНП («плохой холестерин») < 1,8 ммоль/л

Снижению уровня холестерина способствует соблюдение диеты с ограничением насыщенных жиров. При необходимости врач назначит вам лекарства, снижающие уровень холестерина, которые важно принимать регулярно и длительно