

Питание низкого риска

Как питаться здорово:

практические советы для лиц
с болезнями сосудов сердца, а
также их близких



ДЛЯ КОГО ЭТО ПОСОБИЕ?

Для тех, кто потерялся среди рекомендаций «меньше поваренной соли, животных жиров, быстрых углеводов, больше овощей...», если не уяснил на приеме у врача о тех полезных продуктах, которые следует употреблять в пищу.

Вам надоело, что лечащий врач говорит: уменьшайте количество потребляемой соли и животных жиров? Советует есть больше фруктов и овощей? А Вы на приеме у доктора не узнали каким продуктам и блюдам можно давать предпочтение?

Тогда Вам подойдёт наше пособие! Вы научитесь правильно питаться в соответствии с вашими сердечно-сосудистыми заболеваниями и обеспечите себе долгую и счастливую жизнь!

ПОЧЕМУ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕОБХОДИМО ОСОБОЕ ПИТАНИЕ?

При сердечно-сосудистых заболеваниях происходит поражение сосудов сердца, головного мозга, ног, а именно артерий, не вен. Развивается атеросклероз, который представляет собой воспаление сосудистой стенки. Да, не «нарост» холестерина, жира в сосуде, а именно внутренний воспалительный процесс.

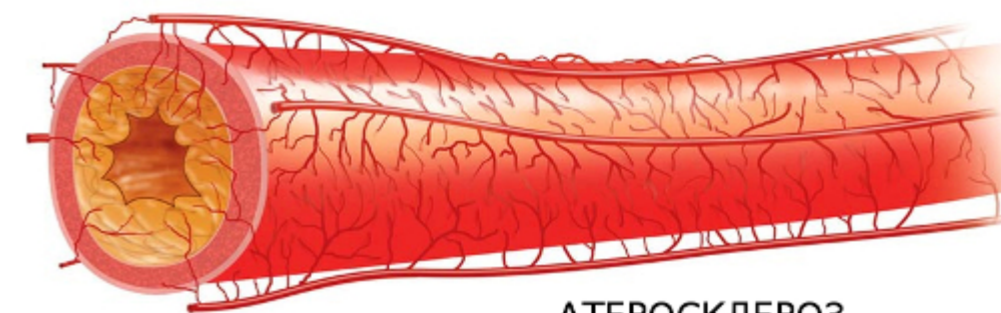
Конечно, атеросклеротические бляшки есть, но их ядро расположено в стенке сосуда, поэтому «очистка сосудов» - это некорректное название.

Учеными уже доказана связь питания и развития атеросклероза. Чрезмерное употребление животных жиров («красное мясо»), быстрых углеводов (пирожки, торты, конфеты – да-да, все то, что многие так любят), алкоголя - всё это способствует повышению холестерина, который запускает процессы развития воспаления в сосудистой стенке. Как результат – развитие атеросклероза, который является основой развития инфарктов и инсультов.

Никто не хочет рано умирать, так давайте же будем питаться здорово и жить здорово!



НОРМАЛЬНЫЙ СОСУД



АТЕРОСКЛЕРОЗ



С

С - соль уменьшайте в продуктах



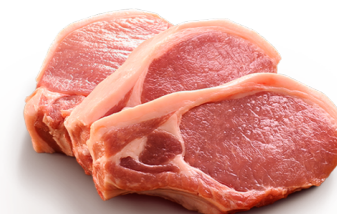
Е

Е - ешьте больше овощей, фруктов и бобовых



Р

Р - редко употребляйте «красное мясо»



Д

Д - два раза в неделю употребляйте рыбу



Ц

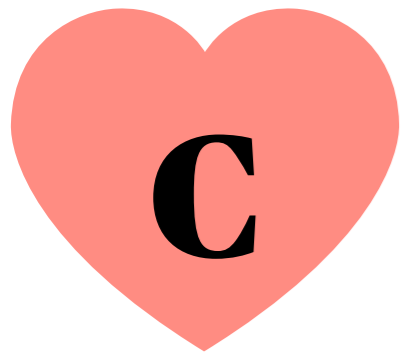
Ц - цельнозерновые продукты



Е

Е - ещё не забудьте про воду!





С - соль уменьшайте в продуктах

Как уменьшить содержание соли в продуктах?

- ✓ Во-первых, не досаливать уже приготовленное блюдо!
- ✓ Во-вторых, если Вы готовите на всю семью, то необходимо добавлять соль в конце приготовления, когда блюдо остынет, так как соль под действием температуры теряет вкусовые качества, и такое блюдо хочется досолить
- ✓ В-третьих, исключаем все субпродукты: колбасы, сосиски и т.д.
- ✓ Максимальная суточная норма потребления соли - не более 5 граммов соли в сутки. Здесь учитывается вся соль, потребляемая человеком, то есть поступающая со всей пищей, а не только та, что используется для досаливания.

МИФЫ	ФАКТЫ
«Соль — белая смерть», а значит, от нее нужно отказаться	Соль – такое же необходимое для нашего организма вещество, как и белок, но в умеренных количествах
«Если есть переизбыток соли, я всегда это замечу»	В действительности заметить это можно, когда проблемы станут критическими

НОРМА - НЕ БОЛЕЕ 5 ГРАММОВ В СУТКИ



5 гр соли = 1 чайная ложка без горочки



Е

Е - ешьте больше овощей, бобовых и фруктов

Есть больше овощей. Больше – это сколько?

- ✓ Сожмите руку в кулак. Это одна порция овощей, в день нужно съесть 4 таких порции, не включая картофеля.
- ✓ Можно в виде салатов (но не с майонезом! Лучший вариант заправки – оливковое масло).

МИФЫ	ФАКТЫ
Свежие овощи зимой можно заменить консервированными и маринованными	Маринованные и консервированные овощи содержат большое количество соли, поэтому полностью заменить свежие ими нельзя
Замороженные овощи не так полезны, как свежие	Отчасти это правда. Осенью и летом, когда есть свежие овощи, характерные для своего региона, лучше употреблять их. Зимой правильной альтернативой будет употребление замороженных овощей, лучше – быстрой заморозки, поскольку транспортировка овощей из тёплых стран сопровождается обработкой овощей различными веществами, которые могут снизить содержание витаминов в них.
От картофеля нет никакой пользы	Картофель содержит калий, необходимый для сердца, растительную клетчатку, но употреблять его можно в умеренных количествах

НОРМА - НЕ МЕНЕЕ 4 ПОРЦИЙ ЕЖЕДНЕВНО. ЧЕМ БОЛЬШЕ - ТЕМ ЛУЧШЕ!



Р

Р – редко употребляйте «красное мясо»

Почему нельзя каждый день употреблять «красное мясо»? Что отнести к «красному мясу»?

- ✓ Согласно определению ВОЗ, красное мясо – все виды мяса (мышечной ткани) млекопитающих, включая говядину, телятину, свинину, ягнятину, баранину, конину и козлятину.
- ✓ Животный жир, содержащийся в этих продуктах, способствует развитию атеросклероза.
- ✓ Допустимо употребление «красного мяса» 2-3 раза в месяц, или реже. Чем заменить? Филе птиц, потому что остальные части (бедро, крылья) сопоставимы с «красным мясом».

МИФЫ	ФАКТЫ
Всё мясо курицы или индейки относится к белому	Только филейная часть. Бёдра, крылья – это красное мясо
Мясо вредно для организма, лучше его полностью исключить из рациона	Мясо содержит необходимые питательные вещества, полностью исключать мясо не рекомендуется

НОРМА - 2-3 РАЗА В МЕСЯЦ ИЛИ РЕЖЕ.



Д

Д - два раза в неделю употребляйте рыбу

Какую рыбу лучше выбирать?

- ✓ Рекомендуется употреблять в пищу рыбу, богатую омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами.
- ✓ Следует выбирать жирную рыбу, например, лосось, сельдь, озерная форель или длинноперый тунец. Употребление в пищу 1 порции лосося в неделю обеспечивает суточную потребность организма в омега-3 ПНЖК (порядка 250 мг).
- ✓ Получить такую же дозу омега-3 ПНЖК можно, употребляя в пищу несколько порций нежирной рыбы (например, трески)

МИФЫ	ФАКТЫ
Вся рыба одинаково полезна	Рекомендуется рыба, богатая полиненасыщенными жирными кислотами: сардины, тунец, лосось, сельдь, форель, анчоусы, чёрная треска, а также морепродукты – мидии, устрицы. Также, при выборе рыбы следует учитывать, что есть эндемичные районы, в которых речная рыба может быть заражена описторхами. Такую рыбу употреблять нельзя.

НОРМА - 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ.





Ц - цельнозерновые продукты

Что к ним отнести?

- ✓ Это макароны из **твёрдых** сортов пшеницы – на упаковке это указывается; крупы (гречневая, кукурузная, овсяная и т.д.), цельнозерновой хлеб.



МИФЫ	ФАКТЫ
Любой хлеб бесполезен	Именно цельнозерновой хлеб можно считать не вредным, он содержит много клетчатки и сложные углеводы
Макароны – вредный продукт	Макароны из твёрдых сортов пшеницы - не вредны! Их необходимо употреблять ввиду содержания сложных углеводов

НОРМА - 1-2 ПОРЦИИ ЕЖЕДНЕВНО.

Е

Е - ещё не забудьте про воду!

Сколько в день пить воды?

- ✓ До 1,5-2,0 литров в день с учётом всех жидкостей (напитки – вода, чай, соки, супы в т.ч.).
- ✓ Рекомендуется сократить потребление кофе до 1-2 чашек (объёмом 150 мл) в день.

МИФЫ	ФАКТЫ
Необходимо считать только употреблённую в течение дня воду	Считаются все жидкости, употреблённые за день, в т.ч. чай, соки, супы и т.д.
Количество воды в день - 3 л	Рекомендованное количество воды – 1,5-2 л, из расчёта 30 мл/кг массы тела.

НОРМА - 1,5-2,0 ЛИТРА ЕЖЕДНЕВНО.



Полезные советы

1. НАСЛАЖДАЙТЕСЬ МОЛОЧНЫМИ ПРОДУКТАМИ, ЕШЬТЕ ГРЕЧЕСКИЙ ИЛИ ПРОСТОЙ ЙОГУРТ И МЕНЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗЛИЧНЫХ СЫРОВ ВЫСОКОЙ ЖИРНОСТИ (БОЛЕЕ 30%).

2. ИЗ СЫРОВ - ДЕЛАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ В СТОРОНУ ГРЕЧЕСКОГО СЫРА - ФЕТА.



Полезные советы

3. ГОТОВЬТЕ ОДИН ВЕЧЕР В НЕДЕЛЮ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА. УСИЛИВАЙТЕ ВКУС БЛЮД ИЗ БОБОВ, ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ И ОВОЩЕЙ АРОМАТНЫМИ ТРАВАМИ И СПЕЦИЯМИ.

4. ВАШИ ДЕСЕРТЫ В ЭТИ ДНИ МОГУТ БЫТЬ ТОЖЕ ВЕГЕТАРИАНСКИМИ, НО ПОХОЖИМИ НА НАСТОЯЩИЕ! ПРОБУЙТЕ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ДЕСЕРТЫ НА ОСНОВЕ ФРУКТОВ, ОРЕХОВ, СУХОФРУКТОВ, С ДОБАВЛЕНИЕМ НАТУРАЛЬНЫХ ПОДСЛАСТИТЕЛЕЙ (КЭРОБ, ТОПИНАМБУР, СТЕВИЯ) БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА, ЯИЦ И МУКИ.



Кэроб - порошок из стручков рожкового дерева.



Топинамбур - вид многолетних травянистых клубненосных растений.



Стевия - многолетняя трава-кустарник.



Полезные советы

**5. НА ДЕСЕРТ ЕШЬТЕ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ ИЛИ ОРЕХИ
ВМЕСТО СЛАДОСТЕЙ ИЛИ МОРОЖЕНОГО (СОХРАНИТЕ
ПОСЛЕДНИЕ ДЛЯ ОСОБОГО СЛУЧАЯ ИЛИ ТОРЖЕСТВА).**

**6. НА ДЕСЕРТ ТАКЖЕ МОЖЕТЕ ГОТОВИТЬ
САМОДЕЛЬНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ЙОГУРТЫ, ДОБАВЛЯЯ В
КЕФИР, МАЦОНИ ИЛИ ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ ЯГОДЫ И
ФРУКТЫ.**



Полезные советы

7. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ХОРОШИЕ ЖИРЫ. ВКЛЮЧАЙТЕ ИСТОЧНИКИ ЗДОРОВЫХ ЖИРОВ В ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН: ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, ОРЕХИ, АРАХИС, СЕМЕЧКИ, ОЛИВКИ И АВОКАДО.

8. ГОТОВЬТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ



Полезные советы

9. ВАС ЭТО ТОЧНО ИНТЕРЕСОВАЛО! СКОЛЬКО МОЖНО АЛКОГОЛЯ?

- ✓ Наиболее низкий риск сердечно-сосудистых заболеваний у тех, кто вообще не употребляет алкоголь
- ✓ Существует максимальная безопасная доза алкоголя в день, что означает сколько можно себе позволить за сутки алкоголя.

Допустимо	12 грамм (18 мл) ЭТАНОЛА
12 грамм (18 мл) ЭТАНОЛА	= 330 мл ПИВА (содержащего 5% этанола)
	= 150 мл ВИНА (содержащего 12% этанола)
	= 45 мл КРЕПКИХ НАПИТКОВ (содержащего 40% этанола)



ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Ежедневно по 1-2 порции

Ежедневно по 3-5 порций

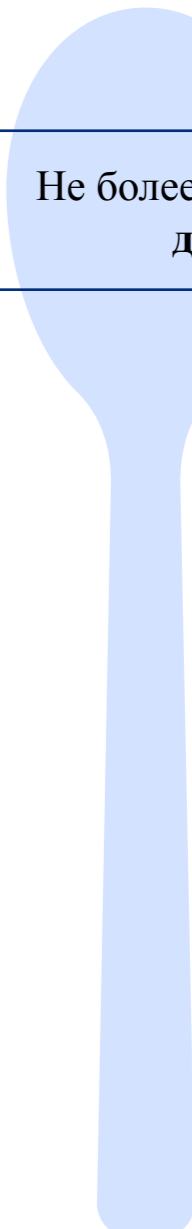
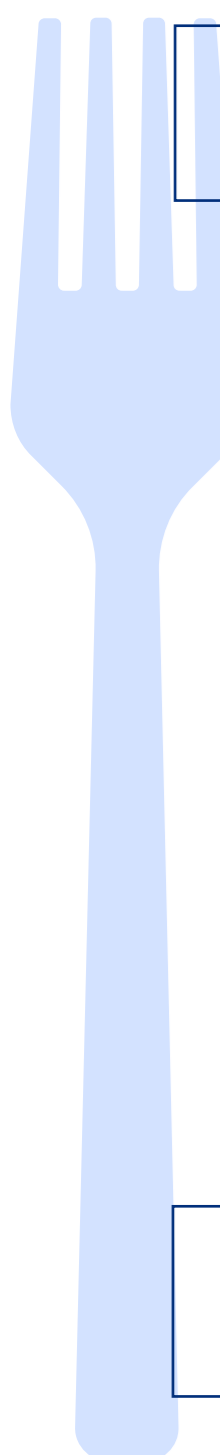
Еженедельно по 1-2 порции

1-3 порции в месяц

Ежедневно по 1-2 порции

Ежедневно
1,5-2,0 л
Воды

Не более 5 гр соли в
день



**Помните
!**

**Регулярные физические нагрузки
– основа здорового сердца!**



НОРМА - 30-50 МИНУТ НАГРУЗКИ 5-7 РАЗ В НЕДЕЛЮ.

Берегите своё здоровье!

Вся представленная информация соответствует современным клиническим рекомендациям и рекомендациям Всемирной организации здравоохранения.

**Авторская группа:
Адамян Р.А., Мальцева А.Н., Третьяков К.В.,
Фёдорова Т.Е.**