

ДИЕТА ДЛЯ СЕРДЦА



Овощи, фрукты:

3-5 порций в день. Углеводы, богатые клетчаткой, способствуют усилению выведения из организма холестерина и продуктов его обмена. Следует ограничить употребление картофеля, который способствует увеличению массы тела.

Крупы: гречневая, овсяная, пшеничная способствуют выведению холестерина



Жиры:

Исключаются животные жиры, сало, колбасы с жиром, масло сливочное;

Разрешаются: растительные масла



Рыба:

Рыба не содержит холестерина, зато состоит из полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6, благоприятно влияющих на состояние сосудистой стенки артерий. Они способствуют выведению из организма холестерина. Поэтому рекомендуется употребление в большом количестве рыбы, в том числе жирной: камбала, палтус, скумбрия в тушеном, вареном виде.



Отруби: способствуют выведению избытка холестерина. Их добавляют в каши и супы. Допустимое количество – 1-3 ст. ложки в день.

Мясные продукты:

В любом мясе содержится холестерин! В двигающихся частях тела холестерина больше, поэтому, например, у птицы больше холестерина в голених и крыльях, а в грудке меньше. Поэтому мясных блюд ограничить до 3 раз в неделю в вареном или тушеном виде.

Много холестерина в печени, почках.



Молочные продукты:

Рекомендуется употребление молочной продукции 1% жирности. Сметану исключают. Сыр в ограниченном количестве в первой половине дня, т.к. во второй половине холестерин не усваивается и откладывается в организме.

Яйца:

Содержится много холестерина в яйцах и икре рыб. Разрешается одно яйцо в неделю.

