

ПАМЯТКА ПО ПИТАНИЮ, ПОЛЕЗНОМУ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Сочетание средиземноморской и DASH-диеты – основа поддержания нормального веса и артериального давления.

Средиземноморская диета – основана на традиционных пищевых привычках жителей стран Средиземноморья. Особенность – преобладание растительной пищи и полезных жиров.

DASH-диета – разработана Национальным институтом сердца, крови и лёгких (США) для снижения артериального давления. Основана на сокращении потребления соли и увеличения потребления калия, кальция, магния, клетчатки. Это помогает снизить отрицательное влияние на сосуды и нормализовать артериальное давление.

Избыток соли в пище – основная причина повышения артериального давления и гипертонических кризов, повреждения сосудов и образованием тромбов.

Уменьшение потребления соли на каждые 2,5 мг в сутки сопровождается снижением риска развития инсульта на 35% и приводит к снижению смертности на 12%.

ВАЖНО ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЬ ВСЕ ИСТОЧНИКИ ПЕРЕИЗБЫТКА СОЛИ

Договоритесь в семье об ограничении потребления соли с пищей.

Не подсаливайте пищу во время приготовления и во время еды. Для улучшения вкуса вместо соли используйте пряности: чёрный и красный перец, петрушку, укроп, базилик, лавровый лист, корицу, порошок чили, гвоздику, душицу, имбирь, розмарин, тмин, сушёный чеснок и др.

Исключите продукты с высоким содержанием соли: сосиски, сардельки, колбасу, соленья (огурцы, помидоры и др.), консервы (рыбные, мясные, овощные), солёную или малосолёную рыбу, чипсы, сухари и орехи с солью, соевый соус, майонез, смеси пряностей с добавлением соли.

Исключите общественное питание, так как при приготовлении пищу обычно очень сильно пересаливают, а также готовую еду из магазина (суши, пиццу, пирожки, пироги и т.д.).

Откажитесь от домашнего консервирования с использованием соли. Вместо этого используйте морозильные лари, а также сушилки для овощей, фруктов, ягод и грибов.

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ

Исключите сладости, сдобные изделия, сахаросодержащие напитки (безалкогольные и фруктовые соки).

НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Свежие овощи (помидоры, морковь, капуста, картошка, кабачок, тыква, патиссон, брокколи): 2–3 и более порций в день (более 200 гр.).

Свежие фрукты (яблоки, груши, абрикосы, персики, нектарины, бананы, пальчатые финики, виноград, цитрусовые, манго, дыня, ананас): 2–3 и более порций в день (более 200 гр.).

Орехи (миндаль, фундук, арахис, грецкий орех), семечки подсолнуха: до 30 грамм в сутки.

Бобовые (зелёная, луновидная и красная фасоль, чечевица, горох).

Цельнозерновые продукты (из муки грубого помола): хлебобулочные изделия из цельнозерновой пшеничной или ржаной муки, цельнозерновые крупы (булгур, бурый, или коричневый, рис, овсянка, перловка, гречка), цельнозерновые макаронные изделия, хлопья овсяные, ячменные, ржанные.

Растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное).

Зелень (петрушка, укроп, лук зелёный (перо), шпинат, щавель, салат).

Ягоды (клубника, малина, земляника, чёрная смородина, брусника, ежевика и др.).

НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Кисломолочные продукты с низким содержанием жира: молоко, ряженка, йогурт.

Яйца 2-3 в неделю.

Свежезамороженная рыба 1–2 раза в неделю: лосось, сардины, атлантическая скумбрия, треска и озёрная форель, нерка, кета, горбуша, кижуч.

Свежее мясо птицы, индейка и курица.

Красное мясо 200-300 грамм в неделю: говядина, телятина, баранина, свинина, конина.

Способы приготовления продуктов животного происхождения: тушение, запекание, варка на медленном огне/ на пару.

СЛАДОСТИ

При отсутствии сахарного диабета и повышения уровня глюкозы крови: фруктовый желатин, шербет, желе или джем, твёрдая карамель, кленовый сироп, мороженное.