



Памятка для населения

ПИТАНИЕ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

В ежедневный рацион питания человек стремится включить всё «вкусненькое»: наваристые бульоны, копчёные и жирные мясные деликатесы, маринады, солёную рыбу, сладкие молочные продукты, торты и т.д. Наш организм готов переработать всё, чтобы получить жизненную энергию. Но какой ценой?



Научно доказана прямая связь между питанием человека и заболеваниями. Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смертности в большинстве стран мира, в т.ч. и в России. Сердце – единственная мышца в организме, которая работает непрерывно и перекачивает кровь, снабжающую питательными веществами и кислородом весь организм. Различные заболевания сердечно-сосудистой системы требуют ранней диагностики, чтобы человек мог как можно дольше сохранять жизнеспособность и работоспособность. Ещё важнее профилактика болезней с помощью здорового образа жизни и здоровых пищевых привычек.

Здоровое питание – неотъемлемая часть снижения общего риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Обильная пища переполняет желудок, который может смещать диафрагму и затруднять работу сердца. Перегрузку создаёт и избыток выпитой жидкости.

Факторами риска в питании при сердечно-сосудистых заболеваниях являются малое потребление фруктов, овощей и ягод, чрезмерное потребление соли и насыщенных жирных кислот, недостаток в пище волокнистых веществ и, как следствие обусловленный несбалансированным питанием лишний вес. Важно соблюдать правильное соотношение питательных веществ в пище и заботиться о её разнообразии. Правильное питание не только снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, но и оказывает значительный поддерживающий эффект при лечении данных заболеваний.

Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний:

- *возраст (заболевают чаще люди старше 40 лет);*
- *пол (заболевают чаще мужчины, чем женщины);*
- *наследственность;*
- *высокое артериальное давление;*
- *высокий уровень холестерина и др. показателей жирового обмена;*
- *частые эмоциональные стрессы, экстремальные условия жизнедеятельности;*
- *малоподвижный образ жизни;*
- *вредные привычки (курение и чрезмерное употребление алкоголя);*
- *ожирение;*
- *особенности характера человека (агрессивные, нетерпимые люди, а также принимающие всё «близко к сердцу»), страдают этими заболеваниями чаще).*

Пища – это основной источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека. Рацион питания при сердечно-сосудистых заболеваниях должен отличаться от рациона здоровых людей. Правильное питание при болезнях сердца и сосудов призвано усилить действие медикаментозных препаратов, прописанных кардиологом, и повысить их эффективность. Питание при болезнях сердечно-сосудистой системы строится на формировании рациона из натуральных и полезных компонентов.

Основные принципы питания при сердечно-сосудистых заболеваниях:

- **Рациональный и дробный приём пищи**, т.е. питание 5-6 раз в день с равномерным распределением суточного меню на несколько маленьких порций.
- **Сократите количество поваренной соли в организме** (готовить пищу лучше без соли, соль добавлять в готовые блюда). Этот продукт способствует задержке жидкости в организме – и, соответственно, возникновению отёков и повышению артериального давления.
- **Сократите потребление животного жира**. Жирная еда животного происхождения (мясные консервы, свинина, жирная птица, все виды субпродуктов, колбасы, копчёности и сало) – богата вредным холестерином, который откладывается в сосудах в виде бляшек. Они могут нарушать кровоток, в том числе и в сосудах, питающих само сердце.
- **Уменьшите общее количество жидкости в рационе до 1,5-2,0 л** (включая молоко, напитки, первые блюда).
- **Максимальное использование богатых калием продуктов**: бананов, винограда, киви, чернослива, кураги, изюма, шиповника, а также картофеля, капусты, тыквы и абрикосов и соков из них.
- **Обеспечение в рационе высокого уровня солей магния** за счёт ржаного и пшеничного хлеба с отрубями, овсяной, пшённой, ячневой и гречневой круп, свеклы, моркови, салата, зелени петрушки, грецких орехов, миндаля, чёрной смородины.
- **Ограничение (лучше – исключение) напитков, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы; отказ от крепких алкогольных напитков.**
- **Добавьте в рацион жирные кислоты Омега-3**. Эти полезные вещества помогают снижать уровень холестерина в организме, препятствуют процессу тромбообразования и снижают артериальное давление. Выбирайте не слишком жирные сорта рыбы и морепродуктов. Лучше всего их отваривать, но можно и обжаривать без жира.
- **Не передайте**. Если перед сном хочется есть – выпейте 1 стакан кефира или съешьте яблоко.

МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ	НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ
<i>Диетический бессолевой хлеб, тосты, сухарики, ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола</i>	<i>Свежий хлеб, блины, оладьи, сдоба</i>
<i>Овощные супы с крупами, молочные супы</i>	<i>Бульоны из мяса, птицы, рыбы, грибов, супы с бобовыми</i>
<i>Нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка без кожи (отварное или запечённое без жира)</i>	<i>Жирное мясо, гуси, утки, субпродукты, колбасные изделия, копчёности, сало и солонина, консервы из мяса</i>
<i>Нежирная рыба и морепродукты (морская капуста, креветки, кальмары, гребешок) – отварные или приготовленные на пару</i>	<i>Жирная рыба, солёная, копчёная рыба, икра, рыбные консервы</i>
<i>Молоко, нежирный творог, йогурт, кефир</i>	<i>Солёный и жирный сыр, сметана, сливки</i>
<i>Яйца всмятку, омлеты (2-3 раза в неделю)</i>	<i>Жареная яичница, яйца вкрутую</i>
<i>Крупы, макаронные изделия; каши, запеканки, гарниры из гречневой, овсяной, пшённой крупы и риса</i>	<i>Бобовые (горох, фасоль, бобы)</i>
<i>Овощи в отварном и запечённом виде (сырые овощи редко и осторожно)</i>	<i>Маринованные, солёные овощи. Редис, лук, чеснок, грибы, редька, зелёный горошек, капуста</i>
<i>Спелые фрукты и ягоды (свежие и сушёные), компоты, кисели, желе, муссы, мёд, варенье, сухофрукты, орехи</i>	<i>Фрукты с грубой клетчаткой (инжир, виноград), шоколад, пирожные</i>
<i>Некрепкий чай, фруктовые, ягодные и овощные соки, морсы, квас</i>	<i>Натуральный кофе, какао, крепкий чай, алкоголь</i>
<i>Растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое-30г), изредка несолёное сливочное масло – 20г</i>	<i>Кулинарные жиры и маргарины</i>

Питание является очень важной частью нашей жизни и желание хорошо покушать не является человеческой слабостью. Наоборот, еда должна быть вкусной, разнообразной, вызывать аппетит, приносить удовлетворение. Кроме того, она должна быть обязательно здоровой! Многие вкусные и питательные блюда можно приготовить в соответствии с правилами здорового питания. И тогда вы получите не только удовольствие, но и сохраните здоровье.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ					
	ЗАВТРАК	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН	ПЕРЕД СНОМ
Понедельник	Омлет из 1 яйца на пару, молочная овсяная каша, слабый чай	Запечённые яблоки с сахаром	Отварное мясо (нежирное), морковное пюре, овощной суп с перловкой, компот	Отвар шиповника	Пюре из картофеля, отварная рыба, творожная запеканка, сок	Стакан кефира
Вторник	Гречневая каша с молоком, зелёный чай (слабый)	1 яйцо, сваренное вкрутую	Суп из овощей, запеканка (овощная с мясом), ягодный кисель	Банан или киви	Картофельное пюре, овощной салат с добавлением раст. масла	Стакан йогурта (без добавок)
Среда	Овсяная молочная каша, травяной отвар	Нежирный творог	Куриный суп, картофельное пюре, ягодный морс	Молочный коктейль, банан (можно добавить в коктейль)	Вермишелевая запеканка, салат из варёной свеклы	Стакан киселя
Четверг	Рисовая молочная каша, слабый раствор чая	Винегрет	Перловый суп, тушёный картофель, кисель	Йогурт	Овощная запеканка с курицей, винегрет	Стакан кефира
Пятница	Молочная манная каша, кофе с молоком	Морковь, тёртая на мелкой тёрке с сахаром	Овощной суп, картофель с отварной курицей, сок	Любой фруктовый салат	Паровые гречневые котлеты, салат из капусты с добавлением зелени	Немного нежирного творога
Суббота	Отварное яйцо, печёная тыква	Фруктовый кисель	Вермишелевый суп, тушёная капуста, отварное мясо, компот	Печёное яблоко с сахаром	Рыбная котлетка, кукурузная каша, овощной салат	Стакан йогурта (без добавок)
Воскресенье	Овсяная каша на воде (можно добавить сухофрукты), травяной отвар	Творог	Картофельный суп, плов с овощами, морс	Фрукты	Отварные макароны, тефтели, овощной салат с оливковым маслом	Стакан киселя

Правильное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях – это важнейшее условие укрепления здоровья и существенный фактор профилактики осложнений недуга. Поэтому правильное питание человека с сердечно-сосудистой патологией должно являться не вынужденной и временной мерой, а обязательной и неотъемлемой частью повседневного образа жизни.