

ПИТАНИЕ ПРИ ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Правильное питание поможет вам снизить уровень холестерина в крови, задержать развитие атеросклероза, значительно уменьшить вероятность инфарктов и инсультов. Ваши сосуды дольше останутся чистыми и здоровыми. Это продлит вам молодость и жизнь.

Лицам с повышенным уровнем холестерина и атеросклерозом важно придерживаться 12 основных правил.

- 1 Постарайтесь использовать в течение дня не менее 20 видов продуктов. Вы обеспечите организм всеми необходимыми пищевыми веществами.
- 2 Замените мясо на рыбу, птицу, бобовые (фасоль, чечевицу, горох). Предпочтение отдавайте нежирным сортам мяса, удаляйте с мяса видимый жир, а с курицы – кожу. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими (90–100 г в готовом виде), а красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше готовить менее 2 раз в неделю. Колбасы, сосиски, копчености, гамбургеры, хот-доги, сало, паштеты, чипсы должны быть исключены.
- 3 При приготовлении пищи используйте растительные масла: кукурузное, подсолнечное, оливковое, соевое до 2 столовых ложек в день и маргарины мягких сортов.
- 4 Рекомендуется потреблять не более 2–3 яичных желтков в неделю (с учетом яиц, используемых при приготовлении пищи). Ограничьте употребление субпродуктов: печени, почек, мозгов.
- 5 Ограничьте кондитерские изделия, сливочное мороженое, пломбир.
- 6 Отдавайте предпочтение молочным продуктам с самым низким содержанием жира: йогуртам, кефиру до 1 % жирности, творогу 0–4 %, белому сыру.
- 7 Контролируйте свой вес.
- 8 Ешьте больше фруктов и овощей (не менее 400 г в день), не учитывая картофель. В овощах и фруктах содержатся витамины группы В, С, минералы: магний, калий, кальций и клетчатка, которая выводит холестерин. Готовьте овощные салаты с растительными маслами (без майонеза и сметаны).
- 9 Не забудьте про каши и хлеб грубого помола (но без сливочного масла). Полезны, можно с кашами, грецкий орех, миндаль, каштан, сухофрукты.
- 10 Включайте в рацион морепродукты: мидии, морские гребешки, моллюски, но не креветки, морскую капусту.
- 11 Готовьте пищу на пару, отваривайте, запекайте. Уменьшите добавление масел, соли, сахара.
- 12 Из напитков отдайте предпочтение зеленому чаю. Алкоголь: не более 20 мл в сутки в пересчете на чистый спирт (40 мл водки, или 150 мл вина, или 330 мл пива) для мужчин, для женщин вдвое меньше. При наличии какого-либо сердечно-сосудистого заболевания (аритмия, высокое давление, стенокардия и др.) потребление алкоголя должно быть ограничено или исключено.