

ПИТАНИЕ, ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, СЕРДЦА И СОСУДОВ

Важно! Уменьшение потребления соли на каждые 2,5 мг в сутки сопровождается снижением риска развития инсульта на 35% и приводит к снижению смертности на 12% (на годы увеличения продолжительности жизни).

Поэтому очень важно использовать в пищу продукты, где нет лишней соли, а также с повышенным содержанием витаминов, микро- и макроэлементов, клетчатки, полиненасыщенных жирных кислот растительных флавоноидов.

Сочетание средиземноморской и DASH-диеты — долгие годы жизни, надёжная защита от инфарктов миокарда, инсультов, сахарного диабета 2-го типа, сердечной недостаточности, многих онкологических заболеваний, основа поддержания нормального веса и АД.



НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТЫ

Растительные продукты

- **Свежие овощи** (помидоры, морковь, капуста, картошка, кабачок, тыква, патиссон, брокколи, шпинат): 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** (в первую очередь, зелёная, луновидная и красная фасоль, а также 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, ржаные.
- **Растительные масла** (в первую очередь, оливковое [лучше Extra Virgin], кукурузное, подсолнечное).
- **Зелень** (петрушка, укроп, лук зелёный (перо), шпинат, щавель, салат).
- **Ягоды** (клубника, малина, земляника, чёрная смородина, брусника, ежевика и др.).

Пища животного происхождения

- **Предпочтение отдают свежемороженой рыбе:** лосось (сёмга), сардины, атлантическая скумбрия, треска и озёрная форель. Также можно использовать нерку, кету, горбушу, кижуч. Способы приготовления: тушить, запекать или варить на медленном огне. Лучше использовать 1–2 раза в неделю.
- **Свежее мясо:** мясо птицы, индейка и курица. Потребление красного мяса (говядина, телятина, баранина, свинина, конина) желательнее уменьшить до 350-500 грамм в неделю. Убирают видимый жир и кожу, жарить, запекать или варить на медленном огне.
- **Яйца** (можно 6–7 штук в неделю).
- **Кисломолочные продукты** с низким содержанием жира (молоко или ряженка, йогурт).

Допустимо использование малого количества сладостей (при отсутствии сахарного диабета и повышения уровня глюкозы крови)

- Фруктовый ароматизированный желатин, шербет (1/2 чашки не чаще 5 раз в неделю); желе или джем (1 столовая ложка не чаще 5 раз в неделю); фруктовый пунш (1 чашка не чаще 5 раз в неделю); твёрдая карамель, кленовый сироп, мороженное.

Почему всё это важно? Избыток соли в пище — основная причина повышения артериального давления и гипертонических кризов, повреждения сосудов с разрывом бляшек и образованием тромбов, микро геморрагических инсультов даже при нормальном артериальном давлении

ВАЖНО ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЬ ВСЕ ИСТОЧНИКИ ПЕРЕИЗБЫТКА СОЛИ

1. **Важно выбросить соль из дома** и полностью исключить подсаливание пищи во время приготовления и во время еды.

Для улучшения вкуса вместо соли можно использовать пряности (чёрный и красный перец, петрушку, укроп, базилик, лавровый лист, корицу, порошок Чили, гвоздику, душицу, имбирь, розмарин, тмин, сушёный чеснок и др.). При этом важно исключить смеси пряностей (например, приправа для супа или мяса), в них часто добавляют соль.

2. **Можно использовать специальные рецепты**, которые позволяют сделать пищу ещё более вкусной. Рецепт приготовления супа и мяса без соли можно посмотреть по QR-коду



3. **Полностью исключить продукты с высоким содержанием соли («чёрный» список):** сосиски, сардельки, колбасу, соленья (огурцы, помидоры и др.), консервы (рыбные, мясные, овощные), солёную или малосолёную рыбу, чипсы, сухари и орехи с солью, икру, сыр, майонез, квашеную капусту, сало, пельмени, готовую еду из магазина (суши, пицца, пирожки, пироги и т.д.), соевый соус, горчицу, кетчуп, аджику.

Важно! Даже однократное использование любого из этих продуктов может представлять прямую угрозу для жизни и здоровья из-за возможности развития гипертонического криза.

4. **Полностью исключить общественное питание.** Там пищу обычно очень сильно пересаливают. Лучше всего использовать еду домашнего приготовления.
5. **Очень важно полностью отказаться от консервирования с использованием соли** при создании запасов на зиму. Вместо этого можно использовать морозильные лари, а также сушилки для овощей, фруктов, ягод и грибов.
6. **Очень важно договориться в семье об ограничении потребления соли с пищей.** Такой подход даёт наилучший результат. Если всё же кто-то хочет продолжать кушать солёную пищу, можно её подсаливать непосредственно во время еды.



Если полностью исключить избыток соли в пище, организм привыкает очень быстро:

1. **Трудно обычно только первую неделю** — всё становится пресным и безвкусным, как «сушёный валенок». В эти дни как раз могут пригодиться пряности и рецепты приготовления пищи без соли.
2. **Вторая и третья неделя:** происходит быстрое восстановление чувствительности вкусовых рецепторов.
3. **Четвёртая неделя:** в 95% случаев всё становится намного вкуснее, чем было с избытком соли.

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ

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

Более подробно о здоровом образе жизни, профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний: телеграм канал MEDOZ



medoz_ru

Можно задать вопрос

