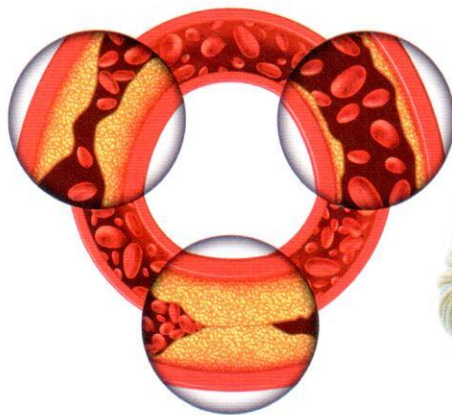


ПИТАНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Правильное питание играет решающую роль в профилактике развития атеросклероза. Мы рассмотрим диету общего характера, а при различных нарушениях жирового обмена лечащий врач внесет вам соответствующие поправки.



Очень важным является отказ от пищи после 19 часов, причем ужин должен состоять из продуктов содержащих растительную клетчатку и желательно не содержащих холестерин (овощи, фрукты).

ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ

1. Сливки, сметану, сливочное масло, мороженое жирных сортов.
2. Свинину, баранину, мясные полуфабрикаты и консервы, жирные мясные бульоны.
3. Кожу, красное мясо птицы.
4. Осетрину, икру рыб, печень рыб, раков, креветки.
5. Желток яйца.
6. Хлеб высшего сорта, кондитерские изделия.
7. Какао, шоколад, кофе в зернах.
8. Сахар, мед, сладкие газированные напитки.
9. Алкогольные крепкие и сладкие напитки, пиво.

В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ

1. Мясо птицы, постную говядину.
Желательный способ приготовления – варка.
2. Вторичные бульоны.
3. Речную рыбу, в том числе красную.
4. Хлеб из отрубей, ржаной муки.
5. Гречневую крупу без масла.
6. Вареный картофель, выдержанный
в очищенном виде в воде.
7. Грибы.
8. Несладкие приправы и пряности.
9. Чай.
10. Грецкие и миндальные орехи, фундук.
11. Сыр, творог нежирных сортов,
кисломолочные продукты, молочные каши.
12. Сухое вино.
13. Макароны твердых сортов.



ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ

1. Все овощи.
2. Все фрукты и ягоды с кожурой.
3. Лук, чеснок, зелень.
4. Морскую рыбу, в том числе и жирную. Способ приготовления – варка, запекание.
5. Морскую капусту.
6. Овсяную кашу.
7. Нерафинированное растительное масло.
8. Холодные напитки: минеральная вода, фруктовый сок, морс без сахара.



**НАБЛЮДЕНИЕ
ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ
РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА!**

О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ
ЗАБОТИТСЯ

Департамент здравоохранения и социальной помощи населению
комитета по социальной политике и культуре
администрации города Иркутска
Иркутск 2014

Тираж 19300 экз.
Издательство «Время странствий»