

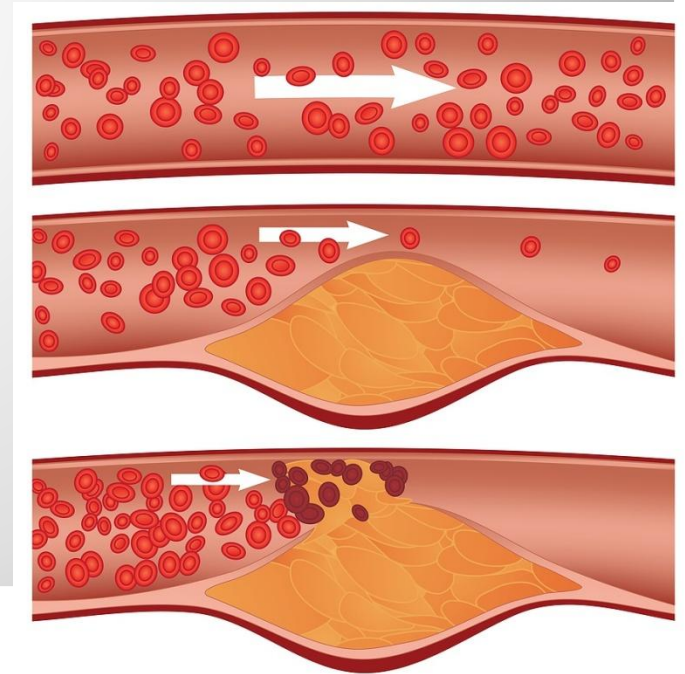
# Профилактика атеросклероза

Работу выполнила:  
Ефименко Евгения

# Атеросклероз

**Атеросклероз** (от греч. *athera* — каша и *склероз*) — это хроническое заболевание, при котором на внутренней стенке артерий откладываются холестерин и другие жиры в форме налетов и бляшек, а сами стенки уплотняются и теряют эластичность. Это приводит к сужению просвета артерий, а значит и к затруднению тока крови.

**Причины атеросклероза:**  
неправильное питание и инсулинорезистентность;  
курение; малоподвижный образ жизни; инфекция в ротовой полости — кариес или воспаление десен; очаги хронической инфекции в почках, носоглотке и других тканях



# Питание при атеросклерозе

## Что можно употреблять:

- Рыба. Когда организм требует животного белка, готовьте вместо мяса рыбу. Во-первых, она лучше усваивается и не оказывает критичного влияния на сосуды. Во-вторых, в рыбе (особенно океанической) содержатся омега-три-жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Эти вещества оказывают исключительно положительное действие на свертываемость крови и на баланс липопротеидов высокой и низкой плотности.
- Клетчатка. Ее в нужном количестве содержат овощи и фрукты, особенно если их употреблять в сыром виде
- Растительные масла. Специи. Чеснок, лук, имбирь, куркума способствуют нормализации липидного обмена.
- Хлеб и каши. Лучше, конечно, использовать муку и крупы из цельных зерен
- Овсяные и кукурузные отруби



# Питание при атеросклерозе

## Что нельзя употреблять:

- Животные жиры
- Маргарин (не важно, бутербродный он, для жарки или выпечки)
- Рафинированный сахар
- Яйца. В данном случае самая опасная часть яйца – желток. Именно избыточное потребление желтков вызывает повышение в крови уровня «плохого» холестерина
- Крепкий черный чай и кофе.



# Физическая активность

- Ходьба
- Йога
- Бег

**Главный принцип** – полчаса-час ежедневных нагрузок.

Старайтесь тренироваться на открытом воздухе – это полезно для очищения организма, добавляет жизненных сил и повышает иммунитет.



**Спасибо за внимание!**