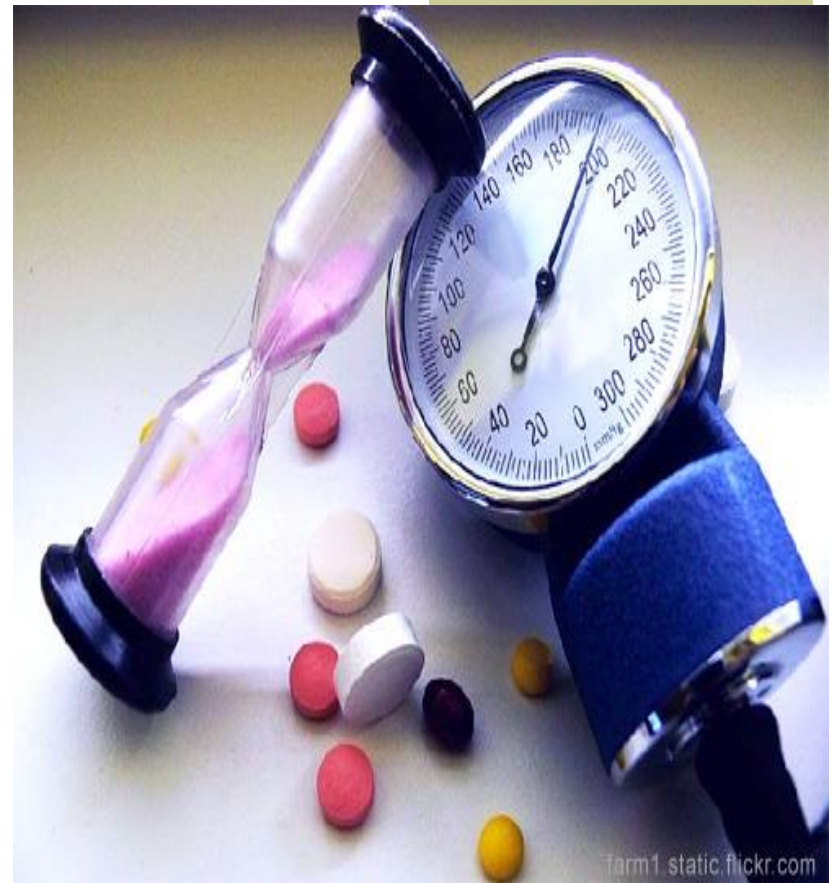


Лечебное питание

*При
заболевания
х ССС и
гипертониче
ской болезни*



Лечебное питание при заболеваниях ССС

Рекомендуется небольшое снижение энергоценности за счет жиров и углеводов, ограничение соли и веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы.



Лечебное питание при заболеваниях ССС

Рекомендуемые продукты и блюда:

- хлеб вчерашней выпечки, не сдобные печенья и бисквит;
- любые вегетарианские супы;
- нежирные сорта мяса, рыбы, птицы;
- молоко, кисломолочные напитки и творог;
- блюда из различных круп;
- отварные макаронные изделия;
- овощи в отваренном и запеченном виде;
- мягкие спелые фрукты и ягоды, мед, варенье.

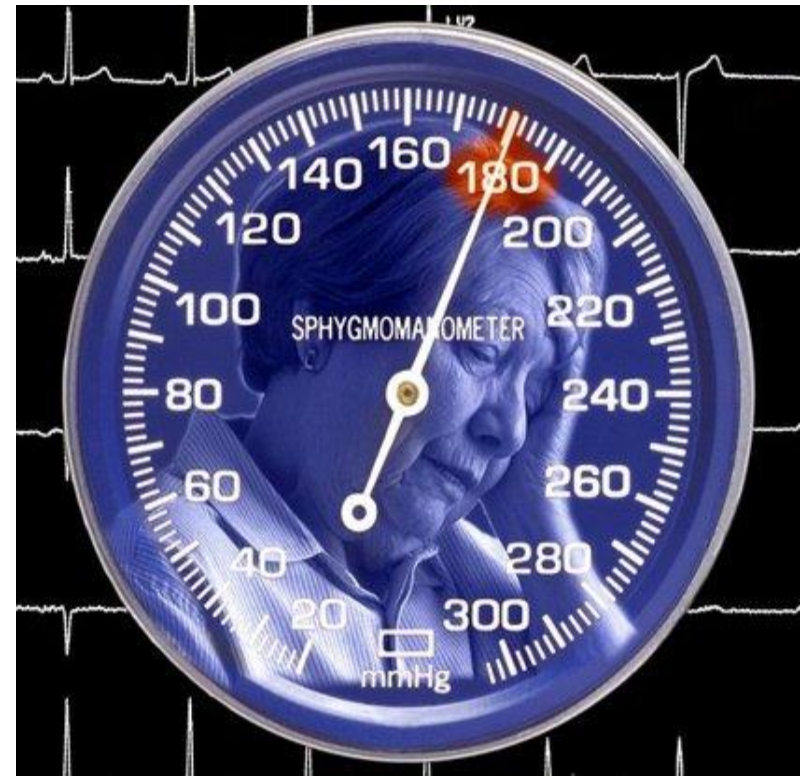
Лечебное питание при заболеваниях ССС

Исключаемые продукты и блюда:

- свежий хлеб, изделия из сдобного теста;
- супы из бобовых, мясные, рыбные и грибные бульоны;
- жирные сорта мяса, рыбы, птицы;
- почки, копчености, колбасы;
- соленая рыба, соленые и жирные сыры;
- бобовые;
- соленые, маринованные и квашеные овощи;
- плоды с грубой клетчаткой;
- шоколад, крепкий чай, кофе и какао.

Лечебное питание при гипертонической болезни

Повышение артериального давления можно и нужно корректировать при помощи диеты. При начальных стадиях гипертонической болезни диета и активный образ жизни могут заменить лекарственные препараты. Диета не даст заболеванию зайти слишком далеко, позволит предотвратить осложнения.



Лечебное питание при гипертонической болезни

Правило первое: пищу нужно недосаливать. Так, если в рационе здорового человека ежедневно присутствует около 10 г поваренной соли, то при гипертонии ее нужно сократить не менее, чем в два раза, рекомендуемый ежедневный прием должен быть 4-5 г. Одновременно стоит несколько ограничить прием жидкости (не более 1,3 л в сутки, включая первые блюда).

Правило второе: исключить из рациона все те продукты, которые могут способствовать подъему артериального давления. Это крепкий чай, кофе, пряные и копченые продукты, крепкие алкогольные напитки (регулярный прием крепких спиртных напитков вызывает спазм кровеносных сосудов).

Правило третье: гипертоник не может себе позволить курить, так как курение способствует стойкому сужению кровеносных сосудов, а значит, подъему артериального давления.



Лечебное питание при гипертонической болезни

- **Правило четвертое:** люди с повышенным артериальным давлением должны следить за своим весом и не допускать его увеличения. Для этого из пищи необходимо исключить легкоусвояемые углеводы (сдобу, торты, конфеты и т.д.) и заменить их полезными углеводами овощей, фруктов и злаков. Необходимо ограничить также животные жиры, заменив их на 1/3 растительными. Полезно соблюдение постов (периодический переход на вегетарианскую пищу).
- **Правило пятое:** так как застой крови способствует повышенной выработке кислых продуктов распада в организме (ацидотическому сдвигу), то в рационе больных гипертонической болезнью должно содержаться достаточное количество ошелачивающих продуктов. Это молоко, овощи, хлеб грубого помола, рис, яйца, треска.
- **Правило шестое:** употребляйте больше продуктов, богатых калием (в нем особенно нуждается сердечная мышца) и магнием. Калий содержится в бананах, капусте, кураге. Магний - в грецких орехах, моркови, свекле, крупах.



Лечебное питание при гипертонической болезни

Правило седьмое: правильно распределяйте прием пищи в течение дня. В завтрак рекомендуется съесть около $\frac{1}{3}$ суточного объема пищи, в обед - немного менее половины, а в ужин - не более $\frac{1}{10}$. Остальные приемы пищи распределяются в виде 1-2 перекусов.

Рекомендуемое распределение калорийности при 4-разовом питании

