



2015 год – Национальный год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Сердце – единственная мышца в организме, которая работает непрерывно и перекачивает кровь, снабжающую питательными веществами и кислородом весь организм.

Насколько оно будет эффективно работать, зависит еще и от того, что мы едим.

Разработанная давным-давно система питания под названием «диета №10» позволяет

улучшить кровообращение и справиться с первыми признаками болезней сердца.

Основные принципы питания при сердечно-сосудистых заболеваниях:



1. Исключите из рациона продукты, возбуждающие нервную систему. Во-первых, это **кофеин** и **кофеиносодержащие напитки**: коктейли, энергетические напитки и даже всевозможные колы. Они увеличивают частоту сердечных сокращений, дополнительно нагружая сердечную мышцу.

К таким же возбуждающим продуктам врачи относят крепкий чай, наваристые бульоны и

блюда, содержащие большое количество специй.

2. Сократите потребление животного жира. Жирная еда животного происхождения — мясные консервы, свинина, жирная птица, все виды субпродуктов, колбасы, копчености и сало — богата вредным **холестерином**, который откладывается в сосудах в виде бляшек. Они могут нарушать кровоток, в том числе и в сосудах, питающих само сердце. Зато в меню остается место для нежирной телятины, кролика, курицы и индейки. Отваривайте, готовьте на пару или запекайте — подойдет любой способ приготовления, исключая добавление дополнительного жира.

3. Сократите количество соли в рационе. Это уменьшит количество жидкости, которая задерживается в организме и снизит нагрузку на сердце, вынужденное перекачивать увеличенный объем крови. **Повышенное артериальное давление**, в частности, развивается в том числе и из-за задержки жидкости.

Старайтесь отказаться от солений и маринадов, не покупать готовые соусы, копчености и колбасы. По этой же причине лучше отказаться от фаст-фуда, закусок и полуфабрикатов, в которых нередко повышено содержание соли.

4. Добавьте в рацион жирные кислоты Омега-3. Эти полезные вещества помогают снижать уровень холестерина в организме, препятствуют процессу тромбообразования и понижать давление.



Больше всего Омега—3 в растительных маслах и рыбьем жире. Специалисты рекомендуют выбирать не слишком жирные сорта рыбы и морепродукты. Лучше всего их отваривать, но можно и обжаривать без жира. А вот соленая, копченая и консервированная рыба для сердца вредна — за счет избыточного содержания соли.

5. Питайтесь дробно (малыми порциями, но почаще).

При заболеваниях сердца переполненный желудок и вздутие живота приводят к раздражению вегетативных нервов, отвечающих за работу сердца. А это, в свою очередь, к перебоям в его работе.

Врачи считают, что **4–5 небольших приемов пищи** в течение дня переварятся легко и не создадут дополнительной нагрузки на нервную, а, значит, и сердечно-сосудистую систему.

Диета №10 – «можно» или «нельзя»?

Можно	Нельзя
Диетический бессолевой хлеб, тосты, сухарики из белого хлеба	Свежий хлеб, блин, оладьи, сдоба
Овощные супы с крупами, молочные супы	Бульоны из мяса, птицы, рыбы, грибов. Супы с бобовыми
Нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка. Отварное или запеченное без жира	Жирное мясо, гуси, утки, субпродукты, колбасные изделия, копчености, сало и солонина, консервы из мяса
Нежирная рыба и морепродукты — отварные или приготовленные на пару	Жирная рыба, соленая, копченая рыба, икра, рыбные консервы
Молоко, нежирный творог, йогурт, кефир	Соленый и жирный сыр, сметана, сливки
Яйца всмятку, омлеты. Не больше 1 яйца в день	Жареная яичница, яйца вкрутую
Блюда из круп, макаронные изделия из муки твердых сортов	Бобовые
Овощи в отварном и запеченном виде. Сырые овощи редко и осторожно	Маринованные, соленые овощи. Редис, лук, чеснок, грибы, редька, зеленый горошек, капуста
Свежие спелые фрукты и ягоды, мед, варенье, сухофрукты	Фрукты с грубой клетчаткой, шоколад, пирожные
Некрепкий чай, фруктовые и овощные соки	Натуральный кофе, какао, крепкий чай, алкоголь
Растительные масла, изредка несоленое сливочное масло	Кулинарные жиры и маргарины, сало

Здоровое питание – большой шаг на пути к здоровью!