

КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ СОСУДЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ

ДИЕТА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Главная цель диеты при профилактике атеросклероза сосудов — снизить уровень холестерина и других жиров в крови (они называются липидами).

Важно, чтобы диета давала возможность сохранять полноценный пищевой рацион.

Для профилактики атеросклероза в рационе ограничивается общее количество жиров, однако надо следить за разнообразием питания, содержанием достаточных количеств белков, витаминов, микроэлементов.

ЧТО ПОЛЕЗНО СДЕЛАТЬ:

Ограничить потребление продуктов животного происхождения, богатых холестерином и насыщенными жирами:


- ✗ жирные сорта мяса;
- ✗ сало;
- ✗ колбаса, сосиски;
- ✗ сметана, сыр с высоким содержанием жира, сливочное масло.

Есть в умеренных количествах молочные продукты с низким содержанием жира:

- ✓ обезжиренное молоко;
- ✓ сыр с низким содержанием жира;
- ✓ йогурт.

Употреблять в пищу:

- ✓ нежирное мясо (например, курицу без кожи) до 1 раза в неделю;
- ✓ морскую рыбу (скумбрия, сардины, тунец, лосось, сельдь, палтус);
- ✓ растительное масло вместо жира (подсолнечное, кукурузное, оливковое, хлопковое, льняное, соевое);
- ✓ овощи, фрукты, ягоды, так как вещества, содержащиеся в них, способствуют выведению холестерина из организма (морковь, свекла, груши, яблоки, апельсины, персики, сливы, абрикосы, малина, клубника, черника, цветная капуста, брокколи, горох, чечевица, фасоль).

 +7 (4742) 545-246

 callcenter@zdorovie48.ru

 Липецк, ул. Октябрьская д. 61

 Липецк, ул. Советская, 66

 <https://zn48.ru>

 youtube.com/@Zdorovie_nacii

 vk.com/zdorovie_nacii48

 t.me/zdorovie48



**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**