

**Питание при атеросклерозе  
и других болезнях  
сердечно-сосудистой системы**



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Питание при атеросклерозе**  
**и других болезнях сердечно-**  
**сосудистой системы**  
**Серия «Здоровое питание»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184224](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184224)*

**Аннотация**

Правильное лечебное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях помогает замедлить развитие болезни, уменьшить нарушения обмена веществ, улучшить кровообращение, снизить вес тела, если это необходимо, обеспечить питание без перегрузки сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, печени, почек.

# Содержание

ПИТАНИЕ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ	4
ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **ПИТАНИЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

## **ПИТАНИЕ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ**

Правильное лечебное питание при атеросклерозе с поражением сосудов сердца, головного мозга или других органов помогает замедлить развитие болезни, уменьшить нарушения обмена веществ, улучшить кровообращение, снизить вес тела, если это необходимо, обеспечить питание без перегрузки сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, печени, почек.

Атеросклероз – это хроническое заболевание, которое связано с нарушением обмена жиров, холестерина, белков. При атеросклерозе изменяется состояние стенок артерий, в них откладывается холестерин и вокруг его отложений развивается соединительная ткань (склероз). Стенки артерий уплотняются, просвет их суживается. Нарушается кровоснабжение органов и тканей. Атеросклероз поражает сосуды головного мозга, коронарных артерий сердца, перифе-

рических сосудов. При атеросклерозе с поражением артерий сердца возникает ишемическая болезнь сердца, которая может осложниться инфарктом миокарда. Причины и механизмы развития атеросклероза многообразны. Предрасполагает и способствует прогрессированию атеросклероза и нерациональное питание. Поэтому главным при атеросклерозе в лечебном питании является ограничение продуктов, которые содержат жир, холестерин, легкоусвояемые углеводы и другие пищевые вещества. Необходимо устранить нарушения режима питания – редкие и обильные приемы пищи. Целесообразны 1–2 раза в неделю разгрузочные дни: творожные, молочные (кефирные), овощные, яблочные. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы в рацион входило как можно больше витаминов. Много нужных витаминов содержится в овощах и фруктах.

При атеросклерозе противопоказаны крепкие бульоны. Они либо исключаются, либо в них ограничивается количество соли.

К продуктам, которые хорошо усваиваются организмом, а также наиболее рекомендуемым относятся зеленые, джемы, желе, фрукты, соки из них, мед, мучные изделия, каши.

Овощи рекомендуются в сыром или вареном видах. Готовя салаты из овощей, надо их тщательно размельчать, лучше всего натереть на терке. Вареные овощи можно дать с небольшим количеством сливочного масла, а к салату из сырых овощей добавить немного масла растительного.

Супы можно давать овощные, молочные и фруктовые. Домашнюю лапшу делают на белках, исключив желток, который богат холестерином. Время от времени можно есть яйцо всмятку. Рекомендуются все изделия из круп.

Соблюдая все условия питания, нужно следить за тем, чтобы не прибавлялся вес.

Частота приема пищи – 4–5 раз в день.

# ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД

Хлеб и мучные изделия: хлеб пшеничный из муки 1-2-го сорта, ржаной из обдирной муки, муки грубого помола, сухари, несдобное печенье, зерновой хлеб, с добавлением молотых пшеничных отрубей; выпеченные изделия без соли с творогом, рыбой, мясом, добавлением молотых пшеничных отрубей.

Супы: вегетарианские, молочные, крупяные, фруктовые; их готовят без соли.

Блюда из мяса и птицы: нежирные сорта мяса, птицы (исключаются внутренние органы животных); в вареном или запеченом видах, куском или рубленое.

Блюда из рыбы: нежирные сорта в вареном или запеченом видах.

Блюда и гарниры из овощей: разные блюда из капусты всех видов, свеклы, моркови – мелкошинкованных, кабачков, тыквы, баклажанов, картофеля; зеленый горошек в виде пюре. Свежие огурцы, томаты, салат. Зелень – в блюда.

Молоко и молочные продукты и блюда из них: молоко в натуральном виде, кисломолочные продукты пониженной жирности, творог 9 % жирности и нежирный, блюда из него, нежирный, малосоленый сыр, сметана – в блюда.

Блюда и гарниры из круп, муки, макаронных изделий: каши – гречневая, овсяная, пшенная, ячневая и др.; рассыпчатые, запеканки, крупеники.

Яйца и блюда из них: яйца всмятку – 2–3 в неделю, белковые омлеты.

Жиры: растительные масла для приготовления пищи и в готовые блюда, сливочное масло для приготовления блюд.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.