

По мнению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рациональное питание должно включать 10 обязательных продуктов, которые в комплексе содержат необходимый баланс минеральных веществ и витаминов:

<i>Яблоки</i>	<i>Зеленый чай</i>	<i>Лук</i>
<i>Морковь</i>	<i>Помидоры</i>	<i>Кресс-салат</i>
<i>Капуста</i>	<i>Перец чили</i>	<i>Черника</i>
	<i>Брокколи</i>	



Во всех этих продуктах уникальное сочетание активных элементов, которые укрепляют иммунную систему организма, уничтожают атипичные (раковые) клетки, поддерживают хорошую работу сердца, сосудов, а также клеток головного мозга.

Регулярное употребление данного набора продуктов помогает не только бороться с болезнями, но и позитивно влиять на психоэмоциональное состояние и настроение человека.

Все болезни человека от его темноты

Гиппократ

Неумеренным и неграмотным питанием человек создает себе более 80% болезней и это в первую очередь сердечно-сосудистые заболевания, смертность от которых стоит на первом месте.

ОГКУЗ особого типа
«Областной центр медицинской профилактики»

Адрес: г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»
Телефон: (4722) 52-90-13, 52-91-25
Факс: (4722) 52-91-25



Департамент здравоохранения и социальной защиты населения
Белгородской области

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



г. Белгород

Лакомств тысяча, а здоровье одно

В суточный пищевой рацион больного артериальной гипертензией рекомендуется включать зерновые, бобовые продукты, разнообразные овощи и фрукты, молочные продукты с пониженным содержанием жира, нежирные сорта мяса, рыбу, птицу, яйца.

Необходимо ограничить потребление продуктов с высоким содержанием жира, холестерина (сливочное масло, яичный желток, жирные сорта мяса, печень, почки и др.).

При приготовлении блюд использовать растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.) и щадящую термическую обработку (запекание, отваривание). Избегать употребления жареных блюд.

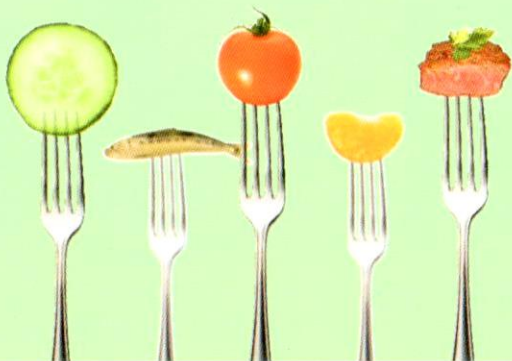
Употребление соли необходимо ограничить до 5 г в сутки, это поможет снизить артериальное давление. Для улучшения вкуса пищи вместо соли хорошо использовать специи, лимонный сок.

Ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков.

Принимать пищу желательно 4-5 раз в день, последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна.

Калорийность питания должна составлять около 2000 ккал в сутки.

Помните! Избыточное потребление соли, употребление алкоголя снижает эффективность гипотензивных препаратов!



ВАШИ ДРУЗЬЯ



Зерновые:
хлеб грубого помола с отрубями,
зародыши пшеницы.

Каши любые, особенно овсяная, гречневая.
Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы с томатным соусом, оливковым маслом.

Мясо нежирных сортов: говядина,
курица, индейка, кролик.



Рыба в отварном виде 2-4 раза в неделю
(скумбрия, сардины, тунец, сельдь, макрель, лосось).



Нежирное молоко, кефир, творог, йогурт,
сметана, сыр не менее 20% жирности.

Морепродукты: устрицы, гребешки.

Бобовые (чечевица, горох,
бобы, фасоль).



Овощи любые в отварном, печеном и сыром виде.
Фрукты и ягоды, сухофрукты.



Грецкие орехи, миндаль, арахис.

Пицца с овощами, грибами, шпинатом.

Овощные, фруктовые соки,
компоты.



Салаты заправленные лимонным соком,
растительным маслом.

ВАШИ ВРАГИ

Белый хлеб, выпечка, сдоба.



Макаронные изделия
со сливочным маслом, сыром.

Жирные сорта мяса (свинина, баранина),
утка, гусь, копчености, сосиски, колбасы.



Рыба
в жареном виде.

Жирное цельное молоко, жирные сорта сыра,
плавленные сыры, мороженое.



Кальмары, моллюски,
крабы, креветки.

Жареные в масле
и в жирном соусе
овощи.



Чипсы, гамбургеры.



Пицца с мясом, колбасой,
сыром высокой жирности.

Сладкие газированные напитки, крепкий чай, кофе.

Салаты
заправленные
майонезом,
жирной сметаной.

