Автор: Алла Макеенко, медсестра отделения профилактики

Для того чтобы держать под контролем показатели, стратегически важные для сердца (холестерин, вес, давление), существуют простые приемы. Наилучшим из них является здоровое питание.

Соблюдение регулярности питания обеспечивает оптимальный обмен веществ и поддерживает стабильный уровень сахара крови, что помогает избежать чувства голода и тяги к сладкому. Ешьте 3 раза в день, и если в перерывах между едой возникнет чувство голода, съешьте здоровую закуску, например, свежие ил сушеные фрукты, овощи.

Поменьше жира. Постарайтесь заменить насыщенные жиры ненасыщенными – пища богатая жирами, способствует набору лишнего веса. Насыщенные жиры (т.н. твердые жиры) повышают уровень холестерина в крови. Из продуктов, богатых белками и жирами, мясу следует предпочесть рыбу. Мясо птицы без кожи усваивается лучше, чем свинина и говядина.

Меньше соли, больше пряных приправ. Излишнее потребление поваренной соли способствует повышению давления из-за содержащегося в соли натрия. Безусловно, натрий организму требуется, но в небольшом количестве, которое можно получить из повседневной пищи без дополнительного добавления соли. Количество соли, необходимое для взрослого, составляет 5г в сутки. Обратите внимание, что большая часть пищевых продуктов (хлеб, сыр, консервы) уже содержат соль в своем составе. Поэтому количество соли, добавляемой к пище в день, должно быть меньше 5 г.

Из молочных продуктов, по возможности, следует отдавать предпочтение изделиям с меньшим процентом жирности: сыры с жирностью ниже 20 %, маложирное молоко и обезжиренные йогурты..

Побольше клетчатки. Клетчатка способствует чувству насыщения без излишних калорий. Продукты, богатые клетчаткой, как правило, также содержат много витаминов и минеральных веществ.

Пейте между приемами пищи, а не во время еды. Жидкость, выпитая во время еды, разбавляет пищеварительный сок и нарушает пищеварение, что часто становится причиной лишнего веса. Воздерживайтесь от кофе, так как кофеин стимулирует выработку инсулина, с чем в свою очередь, связано снижение уровня сахара в крови, что вызывает потребность в дополнительном питании. Из напитков наиболее полезны для здоровья минеральная вода и свежевыжатые овощные и фруктовые соки.

Отдавайте предпочтение нерафинированным углеводам. Они более богаты витаминами, минералами и клетчаткой, к тому же они медленнее усваиваются. К нерафинированным продуктам относятся цельнозерновой хлеб, коричневый рис, картофель с кожурой и паста из цельнозерновой муки.

Так называемое «правило тарелки» представляет собой одну из наиболее простых и эффективных возможностей обеспечить дневную потребность всех необходимых продуктов и правильное их соотношение. Во время основного приема пищи мысленно разделите тарелку на три части: полтарелки всегда должны занимать овощи, четверть площади тарелки принадлежит картофелю, рису или макаронным изделиям, и лишь оставшуюся четверть могут занять белки животного происхождения (рыба, птица или мясо).

Полезное для сердца питание означает разнообразие!

Питайтесь разнообразно.

Съедайте настолько мало, насколько возможно, и настолько много, насколько требуется.

Ешьте больше фруктов и овощей, молока и молочных продуктов, рыбы и мяса птицы.

Выбирайте продукты с малой жирностью.

Отдавайте предпочтение здоровым способам приготовления пищи. Вместо обжаривания лучше варить, готовить на пару или запекать.

Ограничьте употребление сладостей и газированных напитков.