

У вас «сердечные» проблемы?



Дорогие женщины!

Сердечные переживания требуют немало сил и здоровья. С другой стороны, они заставляют задумываться о собственном внешнем виде и самочувствии.

1. Чтобы сохранить красоту и здоровье в первую очередь, необходимо помнить о наличии объективных законов науки о питании и придерживаться общих правил здорового питания, напомним основные:

- **потребляйте разнообразную пищу**, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения;

- **потребляйте несколько раз в день хлеб** и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые - это основа здорового рациона питания.

- **несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты**, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день). Поставьте дома вазу со свежими фруктами на стол, чтобы они были всегда доступными для Вас и Ваших близких. Используйте их для перекусов между основными приемами пищи дома, на учебе и работе;

- **контролируйте потребление жиров** и заменяйте большую часть насыщенных животных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими маргаринами. Старайтесь меньше использовать жир для приготовления пищи – современные технологии позволяют делать это. Знайте, что многие популярные продукты содержат много жира: чипсы, лапша быстрого приготовления, деликатесы и кондитерские изделия, колбасные изделия и др.;

- **заменяйте жирные мясо и мясные продукты (как с видимым, так и скрытым от Ваших глаз в колбасах, сосисках, консервах)** фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи,

- **ежедневно потребляйте молоко**, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурты и др.) с низким содержанием жира, соли и без добавленного сахара,

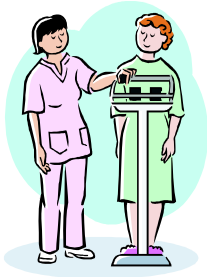
- **выбирайте такие продукты, в которых мало сахара**, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей,

- **выбирайте пищу с низким содержанием соли**. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5-6 г) в день, включая соль, находящуюся в Хлебе и обработанных, вяленых, копченых или консервированных. Избыточное поступление соли может не только стимулировать развитие гипертонии в будущем, но и способствует задержке жидкости в организме и развитию отеков,

- **соблюдайте правильный водный режим**. 1,5-2,0 литра (вместе с жидкими блюдами) вполне достаточно. Если Вы захотели пить – отдавайте предпочтение напиткам без сахара или отварам, компотам, обезжиренному молоку. Не злоупотребляйте модными энергетическими напитками. Употребление алкоголя необходимо ограничить до 1-2 порциями (по 10 г спирта каждая) в день,

- **соблюдайте правильный режим питания.**

2. Чтобы выглядеть привлекательно, необходимо следить за своим весом.



Поддерживайте свой вес в рекомендуемых пределах за счет ежедневных **физических нагрузок и правильного питания**. Это надо начинать смолоду. Величину **«идеальной» массы тела можно рассчитать по формуле**: рост (в см) минус 100. Если вы в 25 лет имеете избыточную массу тела, то постарайтесь похудеть до «идеальной» массы тела. В молодости худеть легче, так как кожа еще сохраняет свою упругость и не будет после потери лишних килограммов растягиваться и отвисать.

Не увлекайтесь и излишней худобой – это чревато серьезными нарушениями здоровья. Ведь не исключено, что «завтра» молодая и красивая женщина решит стать мамой.



3. Необходимо питаться с учетом состояния вашей кожи,

то есть включать в свой рацион пищевые продукты, содержащие компоненты способные поддерживать ее структуру и функции.

Часто кожа страдает от дефицита микронутриентов, что приводит к ее преждевременному старению: снижается тургор, эластичность, появляются морщины, цвет лица становится тусклым. Рацион должен иметь достаточное количество:



- **полиненасыщенных жирных кислот** семейства омега-6 и омега-3, содержащиеся в растительных маслах, жирной морской рыбе или рыбьем жире. Эти кислоты организм не может синтезировать самостоятельно и получает только из пищи. Они обладают выраженным противовоспалительным и антиаллергическим действием. 3-4 «рыбных» дня в неделю могут способствовать решению этой проблемы,

- **витамина А**, который содержится в продуктах животного происхождения, и может образовываться в организме из бета-каротина, которым богата растительная пища. Этот витамин чрезвычайно необходим для кожи, его даже называют «витамином красоты». При недостаточном содержании его в рационе кожа становится сухой, волосы - ломкими, сухими, легко выпадают. Могут даже развиваться кожные заболевания, такие как угри, сухая себорея и др. Профилактика очень проста – салат из одной средней морковки со сметаной удовлетворяет суточную потребность в этом микронутриенте.

- **витамина С**, источником которого являются свежие овощи, фрукты и ягоды, при дефиците которого кожа становится сухой, шероховатой на ощупь, на ней появляются пигментные пятна,

- **витаминов группы В**, которые содержатся в хлебе из муки грубого помола, отрубях, крупах, мясе, дрожжах, орехах и др., устраняет кожный зуд, себорею, перхоть, тусклый цвет волос, их выпадение, воспалительные процессы в областях уголков рта, губ («заеды»).

- **витамина РР** (содержится в хлебе из муки грубого помола, крупах, фасоли, горохе, картофеле, мясе, рыбе, яйцах, дрожжах и др.), который оказывает противовоспалительное действие, препятствует раннему поседению и выпадению волос, сухости, огрубению кожи, повышенной пигментации.

- **магния** (участвует в регуляции обмена веществ, улучшает клеточную регенерацию, является опорой для структурных элементов кожи).

- **цинка** (оказывает влияние на кожную пигментацию, его недостаток в пище может оказаться причиной выпадения волос).

Состояние кожи и волос зависит и от **состояния микрофлоры кишечника**. Необходимо достаточное употребление нежирных молочнокислых продуктов с «живыми» полезными микроорганизмами, в том числе обогащенных про- и пребиотиками. И, наконец, если вас тревожит состояние вашей кожи, необходимо ограничить потребление поваренной соли, сахара, сладостей, мучных изделий, уксуса, перца и других пряностей. Не увлекайтесь кофе и крепким чаем.

4. Привлекательный внешний вид также связан с хорошим настроением, спокойствием и уверенностью в себе.

Состояние психики человека зависит от производства в головном мозге нейромедиаторов (серотонина) из пищевых компонентов: аминокислот (аминокислота триптофан, содержащаяся в мясе, молоке, яйцах), углеводов. Шоколад, содержащий фенилэтиламин, теобромин и кофеин, способствует эмоциональному подъему.



Положительное влияние на состояние нервных процессов оказывает также витамин В12 (продукты животного происхождения: мясо, субпродукты) и витамин В6 (пивные дрожжи, пророщенная пшеница, овсяные хлопья, печень), недостаток которого способствует появлению тревоги, нервному напряжению, раздражительности.

К пищевым продуктам, способствующим повышению привлекательности относят:

- бобовые (горох, чечевица, фасоль, соя и продукты ее переработки),
- овощи (спаржа, артишоки, шпинат, лук, чеснок, редис, редька, репа, свекла),
- ракообразные (раки, креветки, крабы),
- моллюски, рыба (сельдь, лосось, скумбрия, камбала, палтус),
- рыбопродукты (икра, молоки, печень трески),
- мясо (баранина, телятина, говядина, птица),
- субпродукты (печень, почки и др.),
- молочные продукты (молоко, топленое масло и др.),
- фрукты и ягоды (бананы, груши, виноград, инжир, ананас, черешня),
- пряная зелень (эстрагон, фенхель, мята, кориандр),
- пряности (имбирь, майоран, корица, гвоздика, мускатный орех, шафран, кордамон, красный, черный и белый перец),
- источники цинка (устрицы, крабы, отруби, тыквенные семечки).



У вас реальные проблемы с сердцем и сосудами?



Медицинские проблемы с сердцем связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), такими как ишемическая болезнь сердца (ИБС) и гипертоническая болезнь, которые чрезвычайно широко распространены и являются ведущей причиной смерти всех людей, независимо от пола, старше 45 лет.

Основными **принципами питания при ССЗ** являются:

1. **Соответствие калорийности диеты** энергетическим потребностям организма с учетом возраста, пола, степени физической активности.
2. **Контроль за количеством и качественным составом жира в рационе.** Ограничение в рационе насыщенных жирных кислот и экзогенного холестерина, которые в основном содержатся в продуктах животного происхождения; обеспечение организма незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами семейства омега-6 и омега-3 из растительных масел и жира рыб, фосфолипидах (нерафинированные растительные масла), растительных стеринах и других липотропных факторах.
3. **Соответствие общего количества углеводов в диете энергетическим потребностям организма.** Ограничение рафинированных углеводов (добавленного сахара), а при показаниях – полное их исключение (редуцированный по калорийности вариант диеты).
4. **Обеспечение потребностей в эссенциальных аминокислотах** при содержании общего белка в диете, не превышающем 1,1 г/кг идеальной массы тела, при соотношении растительный/животный белок не менее, чем 1:1.
5. **Патогенетическая сбалансированность диеты** по витаминному составу, содержанию микро- и макроэлементов, пищевых волокон.
6. **Обеспечение правильной технологической обработки продуктов и лечебных блюд** (удаление экстрактивных веществ, исключение жареных, консервированных блюд, острых специй, поваренной соли для кулинарных целей).
7. **Дробный режим питания**, включающий 4-6 разовый прием пищи. Последний прием пищи не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд.

- **Мясо и мясопродукты** – нежирные сорта говядины, телятина, мясная свинина, мясо кролика, курица (без кожи), индейка.
- **Молочные продукты** - молоко (при переносимости), нежирные кисломолочные продукты, низкокалорийный творог, сыры (плавленые и твердые, малосоленые, средней жирности). Сметану и сливки пониженной жирности - в небольшом количестве только в блюдах.
- **Растительные масла** – подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, льняное, горчичное и др. - преимущественно с винегретами, салатами,

овощными закусками, в виде соусов и приправ в естественном виде. Повторное использование масла после тепловой обработки недопустимо.

- **Рыба и морепродукты** – разнообразные виды рыбы (морская и пресноводная), морепродукты: морская капуста, мидии, трепанги. Консервы рыбные натуральные и без масла.
- **Яйца** – цельные куриные 2-3 штуки в неделю, отварные «всмятку» или в виде паровых омлетов, в других блюдах. Яйца без желтка можно использовать чаще (белковые омлеты).
- **Хлеб и хлебобулочные изделия** – хлеб ржаной и пшеничный, преимущественно из муки грубого помола, цельного зерна вчерашней выпечки, несдобное печенье, сухари, галеты, крекеры.
- **Крупы и макаронные изделия** – предпочтительно гречневую, овсяную, перловую, ячневую, пшеничную в виде каш, запеканок, пудингов, плова. Макароны необходимо использовать в ограниченном количестве.
- **Овощи и зелень** – сырые - в виде салатов, винегретов, вторых блюд, гарниров, овощных соков (огурцы, помидоры, сладкий перец, салат, капуста, морковь, укроп, щавель, шпинат, сельдерей). В отварном виде - картофель (ограниченно при избыточном весе), тыкву, кабачки, свеклу, морковь, цветную, белокочанную и брюссельскую капусту, зеленый горошек, баклажаны. При наличии сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, мочевыводящих путей не следует включать в рацион чеснок, лук, щавель, хрен, редис, шпинат, ревень.
- **Бобовые культуры** - предпочтение отдается **сое**, которая применяется в качестве заменителя животного белка и способствует нормализации углеводного и холестерина обмена. Сою включают в самые различные компоненты пищевого рациона: кисломолочные продукты, соусы, закуски, первые и вторые блюда, в которые соевые продукты вводятся в виде соевой муки, соевого масла, полуфабрикатов.
- **Фрукты и ягоды** – рекомендуется использовать все фрукты и ягоды, натуральные соки и консервированные плоды (без сахара), сухофрукты, замороженные фрукты и ягоды. Необходимо широко использовать плоды, богатые витаминами и микроэлементами (калий, магний) – курагу, урюк, изюм, чернослив, шиповник, цитрусовые, бананы (следует ограничивать при избыточном весе), инжир, арбуз, дыня.
- **Орехи** – включаются в рацион в натуральном виде или добавляются в блюда. Используются любые сорта (грецкий орех, фундук, миндаль, арахис, кедровый орех, фисташки) в ограниченном количестве (калорийность орехов 600-700 ккал).
- **Кондитерские изделия и сладости** – общее количество сахара не более 50 г в день, лучше в виде варенья, джема, меда, карамели, зефира, мармелада, пастилы. При склонности к избыточному весу лучше использовать заменители сахара (аспартам, сахарин, цикломаты или их смеси и др.)
- **Приправы и пряности** – свежие пряные растения (укроп, петрушка, киндза) входят в рацион. Приправы и пряности (перец, горчица, хрен, лавровый лист, черемша, лук, чеснок, тмин, кетчуп, аджика и др.) могут применяться в зависимости от индивидуальных вкусовых пристрастий, национальных и местных особенностей в незначительном количестве для улучшения и разнообразия вкусовых достоинств пищи.
- **Напитки** - минеральные воды используются только по рекомендации лечащего врача с учетом водного режима в пищевом рационе. Употребляется некрепкий чай, фруктовые (без сахара) и овощные соки (без соли), морсы, отвары, кисели, кофейный напиток. Рекомендуется употреблять зеленый и фруктовый чаи.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ

На весь день. Хлеб – 250г (150 чёрного или серого и 100г белого).

Сахар – 20 г.
 Масло сливочное – 10 г.
 Масло растительное – 20г.

Завтрак. Омлет из 2-х белков.
 Салат из овощей с подсолнечным маслом или овсяная каша – 150г.
 Чай или кофе с молоком – 1 стакан.

Второй завтрак.
 Творог – 100г.
 Яблоко или отвар плодов шиповника – 1 стакан.

Обед. Суп вегетарианский из сборных овощей (½ тарелки) – 250г.
 Мясо отварное – 60г.
 Гарнир из овощей – 150г.
 Компот из яблок – 1 стакан или свежие фрукты – 100г.

Полдник. Отвар шиповника – 1 стакан или свежие фрукты – 100г.

Ужин. Рыба отварная – 85г.
 Пюре картофельное с подсолнечным маслом – 150г.
 Плов с фруктами – 200г.
 Чай с молоком – 1 стакан

На ночь. Простокваша – 1 стакан или 50г чернослива (размоченного).

Больным ССЗ с склонностью к **повышению свёртываемости крови** рекомендуется включать в диету продукты моря, особенно морскую капусту а также кальмары, мидии, морской гребешок и др., которые употребляют в виде диетических закусочных консервов или готовят в виде салата, запеканки, котлет, фрикаделей или в виде бутербродов с хлебом.

При наличии **избыточной массой тела** следует ограничить или исключить из рациона хлеб, сахар, блюда из круп, макаронных изделий и картофеля. По согласованию с врачом применяются различные контрастные (разгрузочные) дни (мясной или рыбный, творожный, яблочный, овощной и др.).

При **артериальной гипертензии** пища готовится без соли, но по согласованию с врачом разрешается ежедневно добавлять в неё не более 3–5г поваренной соли. Общее количество свободной жидкости (включая первые блюда) – до 1,5 литров.

Вторые блюда готовятся преимущественно в отварном или запечённом виде или слегка обжариваются после отваривания. Особенно рекомендуются продукты, содержащие:

- соли калия (курага, изюм, чернослив, персики, бананы, абрикосы, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажаны);
- соли магния (соя, овсяная, гречневая, пшённая крупы; грецкие орехи, миндаль; отруби);
- органический йод (продукты моря: морская капуста, кальмары, морской гребешок, креветки, мидии и др.),
- витамин С (шиповник, чёрная смородина, клубника, крыжовник, апельсины, яблоки, капуста, сладкий красный перец, петрушка, укроп, зелёный лук и др.),
- витамины группы В (отруби, ржаной и пшеничный хлеб грубого помола, пивные и пекарские дрожжи, продукты моря, соевая мука),

Для **улучшения вкусовых качеств несолёной пищи** можно употреблять клюкву, лимон, чернослив, варенье, мёд, сахар, уксус, петрушку, укроп, корицу, лимонную кислоту, цукаты, овощные и фруктово-ягодные соки. В бессолевое тесто можно добавлять простоквашу, тмин, анис. При составлении рациона следует также учитывать содержание поваренной соли в применяющихся для питания продуктах. Больным гипертонической болезнью с избыточной массой тела необходимо уменьшить

калорийность дневного рациона за счёт хлеба, сахара, блюд из круп, макаронных изделий и картофеля. По согласованию с врачом применяются различные разгрузочные дни (творожный, кефирный, арбузный, яблочный, кураговый, рисово-компотный, молочный, салатный и др.).