

**Ярославский областной центр
медицинской профилактики**

**Ярославское областное отделение
общественной организации
«Российский Красный Крест»**

***РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ И СЕРДЦЕ***

**Ярославль
2007**

Издание продолжает серию кратких пособий, выпускаемых областным центром медицинской профилактики по заказу Ярославского областного отделения Российского Красного Креста.

В данном пособии в доступной форме освещены вопросы рационального питания и питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в т.ч. при гипертонической болезни и ишемической болезни сердца.

Приведены рецепты диетических блюд.

Книга рассчитана на широкий круг читателей и может стать кратким справочником в домашней библиотеке.

Рекомендовано к печати главным внештатным специалистом по диетологии департамента здравоохранения и фармации Ярославской области И.Ю. Суворовой.

Составитель:

Рыбалкина Татьяна Павловна врач ОЦМП

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ	5
СОСТАВ ПИЩИ	6
Белки	6
Жиры	7
Несколько слов о холестерине	9
Углеводы	10
Витамины	12
Минеральные вещества	14
Вода	14
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	15
Чем руководствоваться при выборе продуктов питания?	17
ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ	18
Продукты из зерна	21
Овощи и фрукты	21
Мясные продукты и рыба	22
Растительные белоксодержащие продукты	23
Молоко и молочные продукты	23
ПИТАНИЕ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	27
Питание при гипертонической болезни	27
Питание при атеросклерозе	30
ДИЕТИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ	33
Супы	35
Салаты	36
Блюда из мяса и птицы	38
Блюда из рыбы	39
Блюда из творога	40
Блюда из круп и макаронных изделий	40
Блюда из овощей	41
Напитки, компоты, кисели	42
ФИТОТЕРАПИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	43
Ишемическая болезнь сердца и гипертония	44
Гипертоническая болезнь и атеросклероз	44
Успокаивающие растительные средства	46
Успокаивающие сборы	46
Атеросклероз и фитотерапия	47
Сборы растений при сердечно-сосудистых заболеваниях как мочегонные средства при отеках	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49

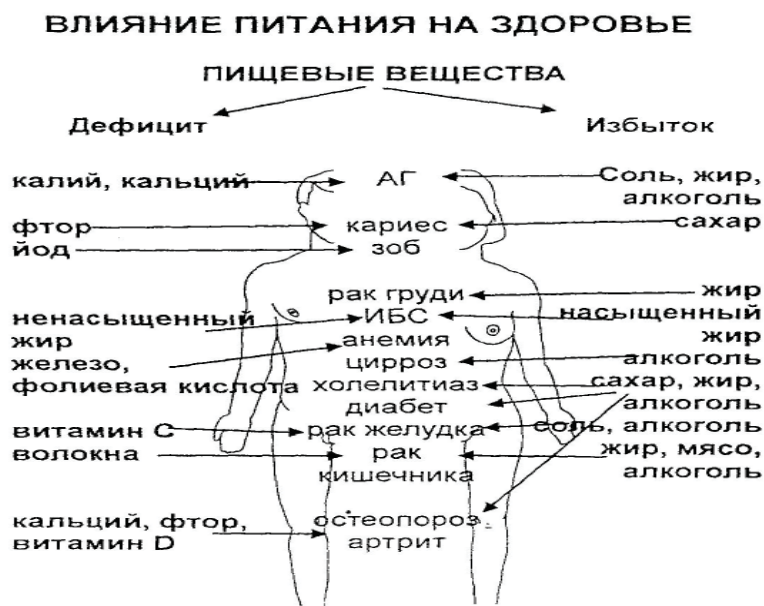
ПРЕДИСЛОВИЕ

Заболевания сердечно-сосудистой системы, прежде всего ишемическая болезнь сердца и артериальная гипертония и их осложнения – инфаркты миокарда и мозговые инсульты чрезвычайно широко распространены во всех развитых странах мира и являются основной причиной заболеваемости, инвалидности и смертности населения. Ежегодно в России от сердечно-сосудистых заболеваний умирает более 1 миллиона человек. По оценкам экспертов Всемирной Организации Здравоохранения несколько важнейших факторов риска обуславливают значительную долю всех случаев хронических неинфекционных болезней, в т.ч. и сердечно-сосудистых. Среди этих факторов риска основное место занимают факторы, связанные с нарушением питания.

Таким образом, признано в глобальном масштабе, что характер питания является важнейшим фактором, определяющим здоровье человека.

Хронические болезни издавна были связаны как с проблемой дефицита пищевых веществ, так и с избытком потребления энергии и некоторых пищевых веществ. Изменение питания в сторону «богатого», «обильного» пищевого рациона, что имело место (и нередко имеет) практически во всех развитых странах, привело к широкому распространению разнообразных хронических неинфекционных заболеваний в зрелом и пожилом возрасте.

Роль факторов питания в возникновении различных заболеваний показана на рис. 1.



На этом рисунке наглядно видно, что дефицит одних пищевых веществ, избыток других зачастую приводят к очень серьезным нарушениям в работе организма, способствуют появлению целого ряда тяжелых хронических заболеваний:

- атеросклероз,
- ишемическая болезнь сердца,
- инфаркт миокарда,
- инсульты,
- гипертоническая болезнь,
- сахарный диабет,
- остеопороз.

Гармоничная в физическом и духовном отношении жизнь человека невозможна без полноценного питания. Пища больше чем просто обеспечение организма необходимыми пищевыми веществами и энергией. Прием пищи – средство общения людей. Удовольствие от пищи – одно из жизненных наслаждений, поддерживающих положительные эмоции. Изменить характер питания, превратив его из фактора риска в средство профилактики, доступно каждому.

За прошедшие годы в науке о питании изменились многие представления.

В 80-е годы XX века окончательно была сформирована концепция о связи характера питания с развитием хронических неинфекционных заболеваний. Питание во многом определяет продолжительность и качество жизни. С познанием роли питания в возникновении хронических неинфекционных заболеваний современного человека все большее распространение приобретает термин «здоровое питание», подразумевающий не только удовлетворение физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, но и включающее понятие о профилактическом действии пищи.

Термины «здоровое питание», «рациональное питание», «правильное питание» используются в одном смысле, означая такое питание, которое способствует нормальному росту и развитию человека, сохранению и поддержанию его здоровья и долголетия.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

Пищевые вещества – это химические вещества – основные части пищевых продуктов, которые организм использует для построения, обновления и исправления своих органов и тканей, а также для получения из них энергии для выполнения работ.

Различают две группы пищевых веществ.

Одна группа называется *основными* пищевыми веществами, или *макронутриентами*. Другая группа – *микронутриенты*, к которым относятся витамины и минеральные вещества.

Макронутриенты – белки, жиры, углеводы – дают энергию для выполнения всех функций организма. **Микронутриенты** не являются источником энергии и находятся в пище в очень малых количествах – в миллиграммах или даже микрограммах, но участвуют в усвоении энергии пищи, в регуляции процессов роста и развития организма.

Среди всех пищевых веществ есть такие, которые не образуются в организме человека. Эти пищевые вещества называются *незаменимыми*. Они **обязательно** должны поступать с пищей. Отсутствие в пище любого из этих пищевых веществ приводит к заболеванию, а при длительном недостатке – к смерти, независимо от того, много или мало нужно такого вещества.

В настоящее время науке о питании известно 45(!) незаменимых пищевых веществ, которые не могут образовываться в организме, и единственным их источником является пища. Это 12 витаминов, более 20 макро- и микроэлементов, несколько аминокислот, полиненасыщенные жирные кислоты и ряд других биологических активных веществ.

Заменимые пищевые вещества могут образовываться в организме человека из незаменимых пищевых веществ. Они также должны поступать с пищей в определенных количествах, т.к. служат источником энергии.

Когда же мы говорим о *нездоровом, нерациональном питании*? Три ситуации в питании определяются этими понятиями: первая – пищи может быть мало; вторая – пищи может быть много; и, наконец, третья ситуация – когда энергетическая ценность пищи соответствует потребностям организма, но пищевые вещества поступают в неправильном соотношении – одних очень много, других мало. Такое питание также будет играть роль *факторов риска* развития многих заболеваний, особенно сердечно-сосудистых.

Чтобы этого не происходило, питание должно быть *разнообразным*.

Продукты содержат различные комбинации пищевых веществ, но нет ни одного продукта, который мог бы обеспечить потребности организма во всех пищевых веществах. Например, в картофеле содержится витамин С, но нет железа, а в мясе есть железо, но нет витамина С.

Насколько разнообразными должно быть наше питание?

Ведущие диетологи рекомендуют использовать около 20-30 различных видов продуктов ежедневно! Это позволяет наиболее полно снабжать организм необходимыми веществами.

А всего организму необходимо около 100 – 120 химических соединений. Они в разных количествах присутствуют в пище. И если представлены они в рационе – хорошо, нет – следует расплата, болезнь. Неправильное соотношение основных компонентов пищи приводит к проблемам со здоровьем.

Поэтому каждый человек должен думать – разнообразить свой рацион или в чем-то себя ограничить. Диетологам часто приходится отвечать на такой вопрос: вегетарианство – это хорошо или плохо? Ответ тут может быть такой – если мы получим все незаменимые химические соединения с растительной пищей – это замечательно. Но попробуйте получить их со свеклой, морковью да яблоками. Вот если расширить этот список и регулярно, каждый день, употреблять достаточное количество сои или иных бобовых культур, тогда и вегетарианство допустимо. Если нет – наступит дефицит белка, который приводит к снижению иммунитета и устойчивости организма. От природы никуда не уйдешь: дай организму 120 соединений – и все!

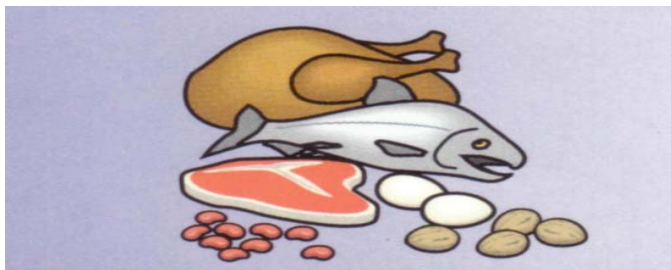
Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях.

СОСТАВ ПИЩИ

С пищей организм человека получает необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества.

Белки

Белки исключительно важны для организма. Это основной материал для построения клеток и тканей, источник их непрерывного обновления. С их помощью осуществляется синтез гормонов, ферментов, витаминов, антител.



Белки формируют соединения, обеспечивающие иммунитет к инфекциям, участвуют в процессе усвоения (на разных этапах) жиров, углеводов и минеральных веществ и витаминов. Жизнь организма связана с непрерывным *расходом* и обновлением белков. Для равновесия этих процессов необходимо ежедневно восполнять белковые потери.

Белки в отличие от жиров и углеводов не накапливаются в организме и не образуются из других пищевых веществ. Оптимальное количество белка в рационе должно равняться 1 г на 1 кг нормального веса. При этом половина всех поступающих с пищей белков должна быть животного происхождения (30-40 г), половина – растительного (30-40г).

Однако важным является не только количество белка, но и его качество – так называемая *биологическая ценность*, которая зависит от состава белка. Белки пищи состоят из 20 аминокислот, из которых 8 являются незаменимыми, т.е. они не образуются в организме человека и должны обязательно поступать с пищей.

Высокую биологическую ценность имеют белки животного происхождения (говядина, треска и т.п.). Растительные белки не содержат всех незаменимых аминокислот (хлеб, крупы, макаронные изделия), и чтобы потребности организма в аминокислотах удовлетворялись полностью, целесообразно использовать комбинации пищевых продуктов, которые дополняют друг друга по этим компонентам.

Например, очень благоприятна комбинация растительных и молочных продуктов – каша с молоком, различные мучные изделия с творогом (вареники, сочники и т.д.), мучные блюда с мясом (пельмени, пирожки и т.д.).

Наибольшее количество белка содержится в продуктах животного происхождения: различных сортах мяса, рыбы, птицы, колбасных изделиях, твороге, сыре, яйцах. Много биологически ценного белка содержится в таких продуктах растительного происхождения, как соя, фасоль, горох и другие бобовые, семена и орехи.

Ягоды, фрукты и овощи (за исключением зеленого горошка и других бобовых) содержат незначительное количество белка.

Содержание белка в 100 г съедобной части продуктов

Количество белка, г	Пищевые продукты
Очень большое (более 15)	Сыр, творог нежирный, мясо животных и кур, большая часть сортов рыбы, соя, горох, фасоль, орехи
Большое (10 – 15)	Творог жирный, свинина мясная и жирная, колбасы вареные, сосиски, яйца, крупа манная, гречневая, овсяная, пшено, мука пшеничная, макароны
Умеренное (5 – 9,9)	Хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зеленый горошек
Малое (2 – 4,9)	Молоко, кефир, сливки, сметана, мороженое сливочное, шпинат, капуста цветная, картофель
Очень малое (0,4 – 1,9)	Масло сливочное, почти все овощи, фрукты, ягоды и грибы

Жиры

Жиры – наиболее концентрированный источник энергии. Они входят в состав всех живых клеток и обладают не только энергетической, но и пластической ценностью. Пищевые жиры служат источником незаменимых пищевых веществ – жирорастворимых витаминов (А, Е, Д, К) и незаменимых жирных кислот.

Животные жиры – сало, говяжий и бараний жиры, сливочное масло - содержит больше *насыщенных* жирных кислот. Растительные масла содержат преимущественно *ненасыщенные* жирные кислоты.

Потребление с пищей большого количества *животных жиров*, в состав которых входит и *холестерин*, приводит к развитию атеросклероза, при этом повреждаются сосуды сердца и головного мозга.

Жиры *растительных масел*, наоборот, препятствуют осаждению холестерина на стенках сосудов и снижают уровень холестерина в плазме крови. Таким же положительным действием обладают и жиры морских глубоководных рыб.

Какова же потребность человека в жирах? По нормам питания России для здорового мужчины и женщины при небольшой физической активности требуется около 1 грамма жира на 1 кг нормальной массы тела, или в среднем 80 г жира в сутки для мужчин и 60 – 65 г в сутки для женщин. При этом половина этих жиров должна быть животного происхождения половина (30 – 40 г) – растительного.

Содержание жиров в 100 г съедобной части продуктов

Количество жиров, г	Пищевые продукты
Очень большое (более 80)	Масло (растительное, топленое, сливочное), маргарин, жиры кулинарные, шпик свиной
Большое (20 – 40)	Сливки и сметана (20% жирности и более), сыр, свинина мясная, утки, гуси, колбасы полукопченые и вареные, шпроты (консервы), шоколад, пирожные
Умеренное (10 – 19)	Сыры плавленые, творог жирный, мороженое сливочное, яйца, баранина, говядина и куры жирные, сардельки говяжьи, семга, осетрина, сайра, сельдь жирная, икра рыб, авокадо
Малое (3 – 9)	Облепиха, молоко, кефир жирный, творог полужирный, мороженое молочное, баранина, говядина и куры нежирные, скумбрия, сельдь нежирная, горбуша, килька, сдоба, конфеты помадные, овсяная крупа
Очень малое (менее 3)	Творог обезжиренный, кефир нежирный, судак, треска, хек, щука, фасоль, крупы, хлеб

В питании различают жиры «видимые» (сливочное и растительное масла, сало, маргарин и др.) и «скрытые», находящиеся в составе различных продуктов и невидимые глазом. Невозможно различить, много ли жира в таких видах пищи – молоке, готовых блюдах, кондитерских изделиях, где жир не виден. Правда, на этикетках продуктов всегда можно найти информацию о количестве в них жира. Так, молоко и кефир бывают с 1% жира, 2,5%, 3,2% и даже 6% жира, сметана содержит от 15 до 40% жира, сливки – от 6 до 20%.

Зерновые продукты – мука, хлеб, макаронные изделия, крупы – содержат очень мало жира. Но бутерброд с маслом, сдобное печенье или пирожное уже в корне отличаются от хлеба – в них много жира. Картофель жареный – совсем не картофель, поскольку просто картофель не содержит жира. Салат из овощей, заправленный маслом, сметаной или майонезом, также заметно отличается по составу от просто овощей, так как заправлен жировыми продуктами.

Необходимо помнить об этих невидимых, скрытых жирах при выборе продуктов.

Пищевая ценность жиров определяется их составом, наличием в них незаменимых нутриентов, так называемых ненасыщенных жирных кислот. Незаменимыми являются линолевая и линоленовая полиненасыщенные жирные кислоты.

Очень богаты *линолевой* кислотой растительные масла (кукурузное, подсолнечное, соевое, хлопковое), а также мягкие маргарины, орехи. *Линоленовой* кислоты больше всего в льняном и конопляном масле. Эти масла до XX века широко использовались в питании населения Нечерноземной части России.

Избыток жиров в пище приводит к развитию атеросклероза, ожирения, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, инсулинозависимого сахарного диабета.

Таким образом, *вид* потребляемых с пищей жиров и их *количество* имеют значение для сохранения здоровья и профилактики основных хронических неинфекционных заболеваний, особенно сердечно-сосудистых.

Правила здорового, рационального питания предполагают предпочтительное использование растительных масел и ограничение в рационе животных жиров.

Несколько слов о холестерине

Холестерин и атеросклероз – эти понятия тесно взаимосвязаны.

Атеросклероз – заболевание, характеризующееся поражением сосудов сердца, головного мозга и других органов. При этом образуются атеросклеротические бляшки, суживающие или полностью закупоривающие просветы артерий. Это приводит к нарушению кровоснабжения органов с развитием таких жизненно опасных осложнений, как инфаркт миокарда, мозговой инсульт и др. В состав бляшек входит *холестерин*. Повышение содержания в плазме крови холестерина – гиперхолестеринемия – является важнейшим фактором риска атеросклероза.

Что же такое холестерин? Холестерин – это жироподобное вещество, которое поступает с животными жирами или синтезируется в организме. Он является необходимым структурным компонентом клеточных мембран, участвует в синтезе кортикостероидных гормонов, желчных кислот и витамина Д. При традиционном питании с пищей поступает около 400 мг холестерина и синтезируется в организме еще около 800 мг. Кроме того, на уровень холестерина в сыворотке крови влияют и насыщенные животные жиры. Они повышают уровень общего холестерина и способствуют развитию и прогрессированию атеросклероза. Избыток холестерина в организме вреден.

Но не надо забывать, что лишь около 20% холестерина поступает в организм извне с продуктами животного происхождения, а около 80% синтезируется в самом организме. Поэтому «борьба» с холестерином должна быть разумной – речь должна идти об умеренном уменьшении поступления в организм холестерина с пищей. В целях профилактики атеросклероза, ишемической болезни сердца (ИБС) ежедневное поступление холестерина с пищей не должно превышать 200-300 мг в течение дня.

Таблица «Содержание холестерина в продуктах питания» поможет регулировать поступление холестерина с пищей.

Еще больший эффект на уровень холестерина оказывают насыщенные жирные кислоты. Поэтому не менее важным для профилактики атеросклероза, ИБС, артериальной гипертензии является снижение потребления насыщенного (животного) жира.

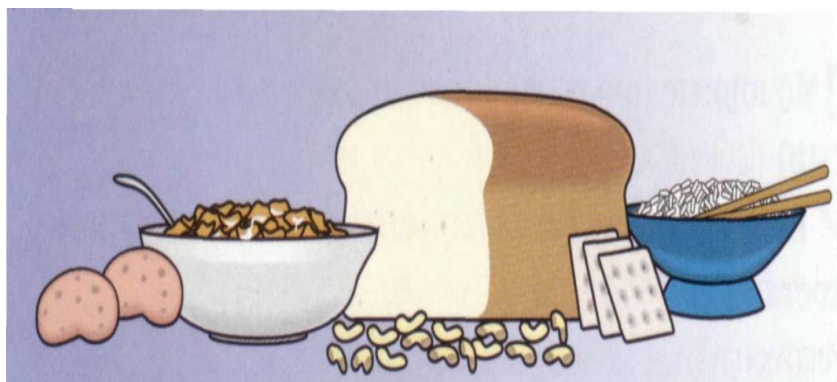
Содержание холестерина в 100 г съедобной части продуктов

Продукты	Холестерин, в мг	Продукты	Холестерин, в мг
Молоко, кефир жирный	10	Колбасы:	
Сливки:		- сырокопченые	70
- 10%-й жирности	30	- вареные	45
- 20%-й жирности	80	Жир говяжий, бараний, свиной	105
Сметана 30%-й жирности	130	Цыплята бройлеры	30
Творог жирный	60	Куры:	
Мороженое сливочное	50	- жирные	80
Масло сливочное	50	- нежирные	40
Сыр голландский	510	Треска	30
Яйца:		Щука	50
- куриные	570	Минтай	110
- перепелиные	600	Хек серебристый	140
Говядина, баранина, свинина мясная	70	Сайра, сельдь	210
Мясо кролика	40	Карп, скумбрия	280
Печень говяжья	270	Севрюга	310
Язык говяжий	150	Горбуша	380
Мозги	2000	Ставрида	400

Углеводы

Углеводы в питании – основной источник энергии. Обычно они обеспечивают более половины калорийности рациона. Углеводы – обязательный компонент пищи и должны присутствовать в рационе питания человека.

Углеводы делятся на 2 группы: *простые* сахара (моно- и дисахариды) и *сложные* – крахмалосодержащие углеводы и пищевые волокна.



Основным моносахаридом является *глюкоза*. Другой моносахарид – *фруктоза*, содержащаяся в основном во фруктах, ягодах, меде, семенах. Дисахарид *сахароза* (обычный тростниковый или свекловичный сахар) состоит из глюкозы и фруктозы. Потребление чистого сахара следует ограничить до 30-40 г в день.

Сложные углеводы, крахмалосодержащие, под действием пищеварительных ферментов расщепляются с образованием *глюкозы*. Много крахмала в хлебе, картофеле, крупах, макаронных изделиях.

Содержание углеводов в 100 г съедобной части продуктов

Количество углеводов, г	Пищевые продукты
Очень большое (65 и более)	Сахар, конфеты, мед, мармелад, зефир, печенье сдобное, крупы, макароны, варенье, финики, изюм
Большое (40 – 60)	Хлеб ржаной и пшеничный, фасоль, горох, овсяная крупа, шоколад, халва, пирожные, чернослив, урюк
Умеренное (11 – 20)	Сырки творожные сладкие, мороженое, картофель, зеленый горошек, свекла, виноград, инжир, хурма, гранат, соки фруктовые
Малое (5 – 10)	Морковь, арбуз, дыня, яблоки, персики, абрикосы, вишня, слива, апельсины, мандарины, клубника, крыжовник смородина, черешня, черника
Очень малое (2 – 4,9)	Молоко, кефир, сметана, творог, огурцы, капуста, кабачки, редис, салат, лук зеленый, томаты, шпинат, тыква, лимоны, клюква, грибы свежие

К разряду углеводов относятся и *пищевые волокна (клетчатка)*, которые не перевариваются пищеварительными ферментами, но, тем не менее, рассматриваются не как балластные и бесполезные вещества пищи, а как средство профилактики ряда хронических неинфекционных заболеваний - сердечно-сосудистых, онкологических, инсулинозависимого сахарного диабета. Основными и единственными источниками пищевых волокон являются продукты из зерна, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, зелень. Однако необходимо помнить, что, например, чем белее хлеб, т.е. чем больше он очищен от отрубей, тем меньше в нем пищевых волокон. И хотя пищевые волокна не несут в себе незаменимых пищевых веществ, их потребление с пищей является *обязательным* для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта, профилактики упомянутых выше заболеваний и поддержания здоровья организма в целом. Правильное, здоровое питание всегда предполагает достаточное потребление пищевых волокон – около 25 г в сутки.

Содержание клетчатки в 100 г съедобной части продуктов

Количество клетчатки, г	Пищевые продукты
Очень большое (2,5 и более)	Отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм
Большое (1 – 2,0)	Крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья «Геркулес», горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие
Умеренное (0,6 – 0,9)	Хлеб ржаной из сеяной муки, пшено, крупа кукурузная, лук зеленый, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины
Малое (0,3 – 0,5)	Хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, рис, крупа пшеничная, кабачки, салат, арбуз, слива, черешня
Очень малое (0,1 – 0,2)	Хлеб пшеничный из муки 1-го сорта и высшего сорта, манная крупа, макароны, печенье

Важное значение для правильного обмена веществ и обеспечения нормального функционирования организма имеют **витамины** и **минеральные вещества**.

Витамины

Витамины являются важнейшими незаменимыми пищевыми веществами, необходимыми для нормального течения всех обменных процессов, для биохимического обеспечения всех жизненных функций организма.

Организм человека не синтезирует витамины и должен получать их в готовом виде с пищей.

Ныне известны 13 витаминов, абсолютно необходимых человеку. Каждый из них выполняет уникальную функцию в организме человека. Ни один пищевой продукт не содержит *всех* витаминов. Так, овощи и фрукты являются источником лишь аскорбиновой кислоты, фолиевой кислоты, каротиноидов. Основные источники витаминов группы В – мясные продукты и продукты из зерна; главные источники витаминов Е – растительные масла, продукты из цельного зерна и т.д.

Поэтому для обеспечения витаминами важно соблюдение правил *разнообразного* здорового питания.

Содержание витамина С в 100 г съедобной части продуктов

Количество витамина С, мг	Пищевые продукты
Очень большое (100 и более)	Шиповник сухой и свежий, облепиха, перец сладкий красный и зеленый, смородина черная, петрушка, укроп
Большое (40 – 99)	Капуста цветная, брюссельская и белокочанная, щавель, шпинат, рябина, апельсины, клубника, лимоны, смородина белая, киви
Умеренное (15 – 39)	Печень, лук зеленый, зеленый горошек, томаты, редис, картофель молодой, салат, кабачки, дыня, мандарины, крыжовник, морошка, кизил, малина, айва, брусника, черешня, вишня, клюква, смородина красная, перец фаршированный (консервы)
Малое (5 – 14)	Кумыс, лук репчатый, огурцы, картофель, тыква, морковь, баклажаны, арбуз, абрикосы, бананы, яблоки, груши, сливы, виноград, зеленый горошек (консервы), икра кабачковая (консервы), капуста квашеная, сок томатный
Очень малое (1 – 4)	Инжир, соки (яблочный, сливочный, гранатовый, виноградный), компот из яблок (консервы), варенье сливовое, чернослив, урюк
Менее 1 мг	Творог, молоко, кефир, сметана, клюква лежалая, изюм

При дефиците любого из витаминов развиваются выраженные нарушения в деятельности органов и систем.

При *гиповитаминозах* отмечается резкое снижение обеспеченности организма тем или иным витамином. Под *авитаминозом* понимается полное истощение витаминных ресурсов организма.



Наряду с гипо- и авитаминозами в последние годы выделяют еще одну форму дефицита витаминов – субнормальную обеспеченность организма человека витаминами, обозначаемую как «биохимическая» недостаточность. Это так называемая доклиническая стадия дефицита витаминов, которая не проявляется еще никакими симптомами и может быть обнаружена только с помощью специальных биохимических тестов.

Однако даже такое относительно небольшое уменьшение обеспеченности человека витаминами ведет к *снижению устойчивости* организма взрослых и детей к различным инфекционным заболеваниям, действию токсичных веществ, стресса и других необходимых

внешних факторов.

Основными причинами такой сниженной, субнормальной обеспеченности витаминами служат:

- широкое использование в питании человека рафинированных продуктов, лишенных витаминов в процессе их производства (хлеб тонкого помола, сахар и др.);
- потери витаминов при длительном и нерациональном хранении и кулинарной обработке продуктов;
- гиподинамия, при которой уменьшается потребность человека в энергии, с соответствующим снижением общего количества потребляемой пищи и, следовательно, количества поступающих с ней витаминов.

Субнормальная обеспеченность витаминами достаточно широко распространена среди различных контингентов здорового населения – детей разного возраста, подростков, студентов, рабочих, лиц пожилого возраста и др. Этим группам людей необходима постоянная дополнительная витаминизация, направленная на восстановление дефицита витаминов в современном рационе питания. С этой целью можно использовать специализированные витаминизированные продукты, поливитаминные препараты.

Минеральные вещества

Минеральные вещества – это неорганические составные части пищи, являющиеся незаменимыми пищевыми веществами. В настоящее время принято считать *незаменимыми* 21 минеральный элемент, но число их постоянно растет.

Все минеральные вещества делятся на макро- и микроэлементы (в зависимости от количества, в которых они встречаются в организме и в пище).

Макроэлементы, незаменимые для человека: кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор, магний.

Микроэлементы, незаменимые для человека: железо, цинк, йод, селен, медь, марганец, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, кремний, мышьяк, кобальт.

Несмотря на очень малые количества микроэлементов, их значение для процессов жизнедеятельности и сохранения здоровья велико. Недостаток или избыток их приводит к тяжелым расстройствам здоровья. Например, последствия недостаточности йода, которого необходимо всего 100–200 *микрограммов* в день, могут быть очень тяжелы и опасны. Минеральные вещества входят в состав органов и тканей, регулируют массу биохимических реакций, водный обмен, участвуют в передаче нервных импульсов.

Вода

Значение жидкости в питании здорового и больного человека огромно. В организме взрослого с массой тела 65 кг содержится в среднем 40 л воды. Организм строго регулирует содержание воды в каждом органе и каждой ткани.

Водный обмен в организме протекает с большой интенсивностью. Даже при умеренной температуре окружающей среды и небольшой физической нагрузке взрослый человек выделяет за сутки с мочой, калом и выдыхаемым воздухом около 2,5 л воды.

Без пищи человек может прожить несколько недель, тогда как без воды погибает через несколько суток. Между количеством потребляемой и выделяемой воды, как правило, существует строгое равновесие. Водный баланс в организме взрослого человека определяется следующими величинами: вода питьевая (чай, кофе и т.д.) – 800 – 1 000 мл; супы – 500 – 600 мл; вода, содержащаяся в твердых продуктах – 700 мл; вода, образующаяся в организме – 300 – 400 мл. Суточная потребность организма человека в воде составляет 2300 – 2700 мл.

В условиях нормальной температуры и умеренных физических нагрузок человек должен выпивать за сутки не более 1 л воды. Избыточное потребление воды приносит несомненный вред, так как усиливает нагрузку на сердце.

Содержание воды в теле человека в определенной степени связано с потреблением различных солей. Доказано, что соли натрия, в частности поваренная соль, способствуют задержке воды в организме, поэтому при заболеваниях сердца и почек рекомендуется ограничивать потребление соли. Соли калия и кальция по сравнению с солями натрия оказывают противоположное действие. Они повышают мочеотделение и способствуют выведению воды из организма.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Индивидуальные потребности в пищевых веществах и энергии существенно различаются в зависимости от пола, возраста, характера труда и т.д.

Однако существуют научные рекомендации о *наиболее общих целях* в питании, к которым должны стремиться все люди, чтобы сохранить и улучшить здоровье, предотвратить развитие многих заболеваний, продлить активную жизнь. Эти цели были сформированы Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) в 1991 году. Рассмотрим их в обобщенном виде.

1. Ограничить общее потребление жиров в целом, а особенно животных жиров и холестерина.

Это правило предусматривает ограничение потребления масла и жиров, жареной и другой жирной пищи, всех видов колбас, жирных окороков, жирных сортов молока и молочных продуктов.

Снижение потребления жира и в первую очередь насыщенных животных жиров и холестерина, способствуют предупреждению атеросклероза сосудов сердца и головного мозга, предупреждает развитие ожирения, артериальной гипертонии, желчнокаменной болезни и сахарного диабета.

Следовать этим рекомендациям нужно *с детства*, тогда у взрослых просто *не будут возникать* перечисленные заболевания.

2. Рекомендуется ежедневное потребление (4-5 раз в день) овощей и фруктов, продуктов из цельного зерна, бобовых (фасоли, гороха, сои).

Потребление растительной пищи обеспечивает организм сложными углеводами (полисахаридами) и пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами.

Рекомендовано ограничить добавление жиров как заправок для салатов из овощей.

3. Потребление белка рекомендуется поддерживать на умеренном уровне.

Белки – необходимый пищевой компонент, источник незаменимых аминокислот. Но нет никаких научных данных, что *увеличенное* по сравнению с физиологическими потребностями потребление белка дает положительный, благотворный эффект. Существует легенда о том, что в Древнем Китае применялся способ казни, при котором приговоренного кормили только вареным мясом. При этом почки не справлялись с выведением из организма продуктов обмена белков. В результате отравления организма азотистыми соединениями через один - два месяца преступник погибал.

4. Сохранять и поддерживать здоровый вес тела.

Для этого необходимо, чтобы количество (калорийность) пищи соответствовало энергетическим затратам организма в целом. Избыточный вес тела и ожирение повышают риск развития атеросклероза сосудов сердца и мозга, гипертонии, сахарного диабета, некоторых форм рака и др.

Наиболее *точный* способ распознать избыточный вес – рассчитать индивидуальную массу тела, так называемый индекс Кетле (применяется только в возрасте 18 лет и старше):

$$\text{индекс массы тела} = \frac{\text{масса тела, кг}}{(\text{рост, м})^2}$$

Если величина индекса массы тела (ИМТ) у взрослого составляет 20 – 25, то вес считается нормальным. При величине ИМТ 25 – 30 констатируется избыточный вес, при величине более 30 – ожирение.

Добиться снижения веса тела можно только уменьшив потребление калорий, либо увеличив физическую нагрузку, а эффективнее всего - одновременно осуществлять и то, и другое.

5. Снизить потребление соли до 5-6 г. и менее в день.

Потребление соли более 6 г в день может способствовать повышению артериального давления.

Для снижения ее потребления следует:

- не солить или недосаливать пищу при приготовлении;
- ограничить потребление соленых овощных и других консервов;
- не добавлять соль в пищу на столе, убрать солонку со стола;
- использовать «Соль профилактическую» с пониженным содержанием натрия и обогащенную калием, магнием, йодом.

Эти рекомендации полезны всем людям, а не только страдающим гипертонией.

Детей также следует приучать к слабосоленой пище. Ведь изменение привычек, отказ от глубоко укоренившихся нездоровых привычек дается взрослым с таким трудом!

6. Поддерживать достаточный уровень потребления кальция.

Кальций необходим для нормального роста и развития скелета и зубов. Недостаток его потребления связывается с развитием остеопороза костей, учащением переломов, а также с развитием гипертонии.

Содержание кальция в 100 г съедобной части продуктов

Количество кальция, мг	Пищевые продукты
Очень большое (более 100)	Молоко, кисломолочные напитки, пахта, творог, сыры твердые и плавленые
Большое (51 – 100)	Сметана, сливки, яйца, гречневая и овсяная крупы, горох, фасоль, лук зеленый, морковь, ставрида, сельдь, сазан, икра рыб
Умеренное (25 – 50)	Масло сливочное, скумбрия, окунь, судак, треска, пшено, крупа перловая, хлеб из муки 2-го сорта, капуста, зеленый горошек, редис, свекла, абрикосы, вишня, сливы, виноград, апельсины, клубника
Малое (менее 25)	Мясо и мясные продукты, крупа манная, макароны, хлеб из муки высшего сорта, картофель, огурцы, томаты, арбуз, яблоки, груши

7. Не принимать неоправданно больших доз витаминных препаратов, белков, пищевых волокон и других добавок к пище.

Как правило, препараты витаминов и минеральных веществ содержат дозу, близкую к суточной потребности, и достаточно ежедневного потребления одной дозы для профилактики недостаточности любого витамина и минерального вещества.

Чем руководствоваться при выборе продуктов питания?

Здоровое, правильное питание – это питание естественными продуктами, разнообразное и сбалансированное. На наш выбор влияет масса привычек, далеко не всегда полезных, предрассудков, мифов, сознательно или бессознательно навязываемых в средствах массовой информации, в рекламе, многочисленных брошюрах. Появляются все новые модные теории, объявляется очередное чудодейственное пищевое вещество или набор веществ. Некоторые из этих взглядов и теорий имеют хотя бы попытку разумного обоснования, другие – это чистое заблуждение, а третьи – просто недобросовестное шарлатанство, спекулирующее на страданиях больных людей и приносящее доходы.

Разобраться во всем этом непросто. Каким рекомендациям доверять, а каким нет? Агрессивная реклама, множество вещателей и «обещателей» оздоровления и даже легкого и быстрого исцеления, бессовестная пропаганда заведомо знахарских и бесполезных средств, рецептов и систем оздоровления приводят массу людей к искреннему, непреднамеренному заблуждению.

Этому есть ряд причин – некоторые люди не доверяют современной медицине и пищевой индустрии, других беспокоит вредное воздействие окружающей среды, третьи в заботе о своем здоровье готовы воспринять все, что предлагается.

Лучший способ в такой непостоянной ситуации – знать самому правила рационального питания. Ведь и сам термин «рациональное питание» означает «разумное» - от латинского «рацио» – разум.

Каждый человек должен иметь представление о составе пищи, чтобы грамотно составлять рацион питания, используя при этом доступные продукты. А верить можно не безответственным изданиям, не «трусам» различных целителей, зачастую не имеющих никакого медицинского образования, а врачам-диетологам, научным работникам, изучающим питание и работающим в области питания человека.

Осознанное следование правилам рационального питания – надежный путь к устранению риска множества хронических неинфекционных заболеваний. Идеально было бы понимание этого всеми людьми!

Прежде чем рассказывать о питании при любом заболевании, о питании с целью профилактики заболеваний, необходимо достаточно хорошо представлять основы рационального здорового питания, потому что суть рекомендаций – в сбалансированном ограничении потребления одного вида пищи или в увеличении потребления другого. Все зависит от роли пищевых продуктов – в одних случаях это предупреждение заболеваний, в других – увеличение риска их возникновения. Поэтому так много места уделяется основам здорового питания. Эти основы, эти базовые рекомендации и служат целям профилактики основных заболеваний современного человека, таких, как сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, сахарный диабет, остеопороз и другие.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

У каждого человека, небезразличного к своему здоровью, неизбежно возникают каждодневные практические вопросы: что есть, сколько и когда?

Невозможно расписать каждому человеку меню на каждый день. Правильный подход заключается в том, чтобы научить каждого человека самостоятельному правильному выбору здорового питания!

Правила выбора здорового питания, которые будут рассматриваться в этом разделе, применимы для всех категорий людей, начиная с двухлетнего возраста. Эти правила обращены непосредственно к читателям, которые намерены усвоить их суть.



ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.

Современная модель здорового, рационального питания имеет вид пирамиды, глядя на которую ясно видно и принципы разнообразного питания, и приоритеты в потреблении отдельных групп продуктов.

Человек использует около тысячи источников продовольственных продуктов, и с точки зрения науки о питании все это многообразие разделяют на 5 основных групп:

1. продукты из зерна – хлеб, крупяные и макаронные изделия;
2. овощи и фрукты;
3. мясо, рыба, птица, яйцо, бобовые, орехи;
4. молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр);
5. жиры, сахар, соль, алкоголь.

Продукты включенные в одну группу (кроме 5-ой) содержат приблизительно одинаковый набор необходимых пищевых веществ и определенное количество энергии. Потребляя рекомендуемое число порций каждой группы продуктов, можно быть уверенными в том, что в течении дня потребности организма будут полностью обеспечены необходимыми пищевыми веществами и в достаточном количестве.

Нет пищи абсолютно плохой или абсолютно хорошей! Плохими или хорошими бывает тот набор продуктов и способы его приготовления, т.е. тот рацион, который человек выбирает и потребляет.

Правильное, здоровое, рациональное питание – это потребление каждый день продуктов из всех основных групп. Учеными-диетологами разработана замечательная схема самостоятельного выбора продуктов из всех групп в течении дня, (см. табл. «Правильное питание – выбирайте сами!»). Выбор пищи в представленной схеме осуществляется по принципу «или-или». Это значит, что из каждой группы пищевых продуктов выбирается любой один. Частота потребления указана в количестве порций в день.

Из однотипных продуктов предпочтение, безусловно, должно оказываться продуктам с низким содержанием жира.

Правильное питание – выбирайте сами!

По принципу «или-или»

<p>1 ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАШИ</p> <p>На 1 прием: Хлеб белый или черный 1-2 кусочка (на весь день 5-6 кусков, около 300 г) или 3-4 галеты или 4 сушки или 1 бублик или порция (150-200 г) пшеничной или гречневой или рисовой каши или перловой каши или порция (200-250 г) манной или овсяной или порция (150-200 г) отварных макарон или 1-2 блина Ограничивайте или исключайте добавление жиров к блюдам! Количество порций в день – 5 – 7.</p>	<p>3 МЯСО, РЫБА, ПТИЦА</p> <p>Выбирайте нежирные сорта мясных продуктов. На 1 прием: 80-100 г говядины или баранины или 60-80 г свинины или 50-60 г вареной колбасы или 1 сарделька или 2 сосиски или 80-100 г птицы (куриная ножка) или 2 куриных яйца (не более 4 шт. в неделю) или 1-2 котлеты или 3-4 ст. ложки мясной тушенки или 0,5-1 стакан гороха или фасоли или 80-100 г рыбы Количество порций в день – 2.</p>
<p>2 ФРУКТЫ, ЯГОДЫ свежие или консервированные</p> <p>Наиболее полезны оранжево-желтые. На 1 прием: 1 яблоко или груша или 3-4 сливы или ½ стакана ягод или ½ апельсина или грейпфрута или 1 персик или 2 абрикоса или 1 гроздь винограда или 1 стакан фруктового или плодово-ягодного сока или полстакана сухофруктов Количество порций в день 2 – 4.</p>	<p>4 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</p> <p>Выбирайте низкожирные сорта молока и продуктов. На 1 прием: 1 стакан молока или кефира или простокваши или 60-80 г (4-5 ст. л.) нежирного или полужирного творога или брынзы или 50-60 г твердого или плавленого сыра или ½ стакана сливок или 1 порция мороженого Количество порций в день – 2.</p>
<p>2 ОВОЩИ</p> <p>Наиболее полезны темно-зеленые и желто-красные. На 1 прием: Ежедневно источники витамина С и каротина: 100-150 г капусты или 1-2 моркови или пучок зеленого лука или другой зелени или 1 помидор или 1 стакан томатного сока Всего за 1 день 400 г и более овощей Картофель 3-4 клубня в день Количество порций в день 2 – 4.</p>	<p>5 ЖИРЫ, СЛАДОСТИ, САХАР</p> <p>Ограничивайте потребление! до: 1-2 ст. ложки растительного масла или 5-10 г сливочного масла или маргарина для приготовления блюд; до: 5-6 чайных ложек (40-50 г) сахара или 3 шоколадных конфет или 5 карамелек или 5 чайных ложек варенья или меда или 2-3 вафель или 50 г торта Количество порций в день – ?</p>

Поскольку очень важно правильно пользоваться этой таблицей и делать действительно правильный выбор, рассмотрим подробнее эти основные группы продуктов.

Продукты из зерна

Хлеб, крупяные изделия, макароны, сушки, баранки рекомендуется в количестве 5-7 порций-приемов в день. Порции – это общепринятые порции блюд или продуктов – 1 кусочек хлеба, 1 порция каши, 1 баранка и т.д.

В один прием можно съесть, например, 2 кусочка хлеба и порцию каши, и это будет считаться как 3 приема-порции.



Зерновым продуктам принадлежит исключительно важная роль в питании человека. Это источники крахмала, пищевых волокон (клетчатка), витаминов группы В, железа и других минеральных веществ. В них низкое содержание жира (если не добавлять при приготовлении блюд и изделий).

Большая часть клетчатки, растительных жиров, витаминов сосредоточены в оболочках зерна. При помоле большинства хлебных злаков оболочки, которые превращаются в отруби, удаляются, а из оставшейся крахмалистой части зерна получают муку. Чем больше отрубей остается в муке, тем больше в ней содержится минеральных веществ, витаминов и пищевых волокон. Наиболее ценной является мука, полученная из цельного зерна. Если же предпочтение отдается муке высших сортов, то отруби просто можно добавить к рациону. Отруби – это замечательный источник пищевых волокон, столь дефицитного компонента питания в наше время, когда в рационах преобладают высококалорийные рафинированные продукты. Отруби способствуют хорошему пищеварению, регулируют работу кишечника, увеличивают выведение холестерина и лишней жидкости из организма.

Суточная доза отрубей – 3 столовых ложки. Пшеничные отруби можно употреблять в натуральном виде, предварительно запаривая их кипящей водой до кашицеобразного состояния. Еще лучше использовать их при приготовлении крупяных, овощных, мясных и рыбных блюд и теста.

Существует ошибочное мнение, что потребление хлеба служит причиной распространенности ожирения. Это совершенно противоречит научным представлениям о пищевых свойствах хлеба и механизмах развития ожирения. Но если в тесто добавлено большое количество жира и сахара, то такие хлебобулочные изделия превращаются уже в кондитерские изделия - бисквиты, торты, пирожные, и именно они могут быть причиной избыточного потребления жира и энергии, способствуя развитию ожирения.

Овощи и фрукты

«Во фруктах и овощах питательности масса.

Ешьте больше зелени

и меньше мяса» - так писал в начале прошлого века В. Маяковский.

Овощи и фрукты рекомендуется употреблять без ограничения по желанию, но не реже 2-3 раза в день – и с минимальным количеством жировых заправок. Фрукты и овощи несут сходные функции в питании, поэтому они взаимозаменяемы: в ка-



кой-то день могут употребляться только овощи, в другой только фрукты, и всего на день не менее 400 г.

Кроме витаминов, о чем говорилось выше, овощи и фрукты богаты пищевыми волокнами, в них много калия, и они не содержат жиров. В овощах и фруктах много и других химических веществ, которые защищают человека от таких болезней, как злокачественные новообразования и заболевания сердечно-сосудистой системы.

Овощи и фрукты необходимы человеку каждый день во все времена года.

Мясные продукты и рыба

Мясные продукты и рыба важны в питании человека как источник белка, железа, цинка, витаминов группы В, в т.ч. витамина В₁₂.

Однако **жирные сорта** богаты насыщенными животными жирами, которые способствуют увеличению холестерина в сыворотке крови. Поэтому мясо следует выбирать нежирных сортов, и готовить его с минимальным добавлением жира. Лучшие для этого – варка, тушение, запекание и приготовление в СВЧ-печи.

Один из приемов мясных продуктов может быть заменена блюдами из бобовых (сои, фасоли, гороха, чечевицы). Не следует рассматривать *колбасные изделия и копчености* как основное мясное блюдо для ежедневного питания. Кстати, хорошо бы практически полностью исключить их из питания детей и подростков. Ведь колбаса создавалась как закусочный продукт, возбуждающий аппетит, а не как продукт для главного мясного блюда. Во всех колбасах содержится много жира и соли.

Поэтому рекомендуется употреблять небольшое количество колбас, если нет времени или возможности приготовить блюдо из натурального мяса.

Мясные продукты, птица, рыба – поставщики легкоусвояемого железа. Они богаты также рядом витаминов группы В – В₁, В₂, В₆, В₁₂. Для витамина В₁₂ эта группа продуктов является единственным источником в питании человека. Железо и витамин В₁₂ – важнейшие независимые пищевые вещества, участвующие в кроветворении. При их недостаточности развивается анемия – малокровие.

Внутренние органы (потроха) – печень, почки – богаты белком и жирорастворимыми веществами, особенно витамином А, однако содержат много холестерина, поэтому блюда из них ограничивают, а то и вовсе исключают при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Рыба не уступает мясу по своим пищевым и кулинарным качествам. Мясо рыбы легко переваривается и хорошо усваивается. На вопрос, что полезнее – мясо или рыба, специалисты по питанию отвечают: в равной степени полезно и то, и другое. В рыбе содержится от 12 до 23% белков и от 0,2 до 30% жиров. Жир рыб несравненно полезнее, чем жир животных. В жире рыб, особенно морских рыб холодных морей, много полиненасыщенных жирных кислот особенно семейства омега – 3, которых нет в жире наземных животных, а эти вещества чрезвычайно важны в профилактике и лечении атеросклероза, всех сердечно-сосудистых заболеваний.

Пищевая ценность рыбы полностью сохраняется при замораживании и хранении в замороженном виде.

Соленая рыба, в т.ч. сельдь, требует вымачивания. Вымачивать ее можно в холодной кипяченой воде, предварительно выпотрошив. Воду меняют сначала через час, потом через два и четыре часа. После 12 часов подобного вымачивания содержание соли в рыбе уменьшается в 3-4 раза. Можно вымачивать сельдь в молоке или в холодном настое чая.

Рекомендуется хотя бы два раза в неделю употреблять рыбу в любом виде.

Высокую диетическую ценность для всех людей имеют нерыбные продукты моря – и животного, и растительного происхождения. Это кальмары, креветки, мидии, крабы, морская капуста. Диетическая ценность этих продуктов определяется высоким содержанием минеральных веществ, прежде всего йода, железа, фтора, других микроэлементов, а также витаминов группы В.

Яйца – хорошие поставщики белка, витаминов А, Д, В₁, В₂, но отличаются высоким содержанием холестерина.

Но известно, что большая часть содержащегося в нашем организме холестерина синтезируется в его органах, и лишь около 20% поступают извне с продуктами животного происхождения. Учитывая это, как пишет один из ведущих диетологов страны М. Гурвич, «не следует абсолютизировать роль поступающего с пищей холестерина. При подсчете холестерина не требуется микроскопическая точность: чуть больше или чуть меньше – не играет большой роли. С этих позиций рекомендации некоторых диетологов употреблять в течение недели не более 2-3 яйца не выдерживают никакой критики. Дело в том, что в яйцах много лецитина, который препятствует отложению холестерина на стенках сосудов. В среднем холестерина в яичном желтке 1,5 – 2%, а лецитин – около 10%. Выраженное преобладание в желтке лецитина позволяет ослабить запрет на включение яиц в рацион питания при атеросклерозе. При этом заболевании, а также в меню пожилых людей можно разрешить включение одного яйца ежедневно».

Растительные белоксодержащие продукты

К растительным продуктам с высоким содержанием белка относятся фасоль, горох, бобы, чечевица, соя. Эта группа продуктов называется бобовыми. Кроме бобовых, богаты белком и вполне могут заменить мясо орехи и семена. Даже строгие вегетарианцы могут полностью обеспечить себя белком, включая в рацион эти продукты. Они практически равноценны с мясом по белку и выгодно отличаются тем, что богаты пищевыми волокнами, железом, кальцием и не содержат холестерина. Королевой бобов называют сою. Белки сои по набору аминокислот практически не уступают животным белкам, а содержание белка в бобах сои достигает 40%. Другим важным достоинством сои является то, что она содержит особые компоненты, обладающие важными профилактическими свойствами – *соевые изофлавоны*. Эти вещества относятся к классу фитоэстрогенов и способны снижать риск развития гормонально зависимых опухолей и у мужчин, и у женщин.

Пищевые продукты из сои нормализуют холестериновый обмен, тем самым снижая риск и скорость развития атеросклероза. Не следует забывать и о других бобовых. Полезны и зеленые продукты – зеленый горошек, стручковая фасоль.

Бобовые рекомендуется включать в рацион ежедневно.

Правда, у этих продуктов имеется один недостаток – они могут вызывать образование газов и вздутие живота, принося некоторый дискомфорт, но при постоянном применении эти симптомы проходят, кишечник привыкает к перевариванию бобовых.

Молоко и молочные продукты

Молоко – один из наиболее полноценных продуктов питания. Академик И.П. Павлов называя его пищей, «которая приготовлена самой природной – и отличается легкой удобоваримостью и питательностью». В рационе питания и детей, и взрослых молоко занимает исключительное место – состав его насчитывает более ста полезных компонентов!

Молочные продукты должны занимать одно из ведущих мест в питании людей всех возрастов. Это источник полноценных белков, легкоусвояемого кальция, витаминов А, В₂, В₁₂.

Знаменитый Авиценна, живший более тысячи лет назад, считал молочные продукты лучшей пищей для людей пожилого возраста. Без потребления молочных продуктов трудно набрать в дневном рационе питания необходимое количество кальция, недостаток которого может со временем привести к остеопорозу.

Молоко легко усваивается организмом, в нем *много кальция и мало натрия*. Такое соотношение придает продукту мочегонные свойства – поэтому молоко очень полезно при артериальной гипертензии и ожирении.



К сожалению, у некоторых людей (примерно у 20% взрослого населения) отсутствует фермент лактаза, расщепляющая лактозу молока. Молоко у таких людей может вызвать урчание в животе, метеоризм, иногда кишечные расстройства. А вот для кисломолочных продуктов противопоказаний практически нет. Они улучшают работу желудка и кишечника, в них содержатся антибиотические

вещества, которые подавляют рост гнилостных микроорганизмов и нормализуют кишечную микрофлору.

Сыры – это молочные продукты очень высокой пищевой ценности. Это буквально концентраты всех пищевых достоинств молока. Если порция молока составляет 200 – 250 г (1 стакан), то порция сыра – 30 – 40 г (1 ломтик), а обеспечивает она тот же набор пищевых веществ. Однако сыры содержат много жира и холестерина. Чем меньше жира в сыре, тем полезнее он для питания.

Творог по своим свойствам и технологии получения занимает промежуточное место между кисломолочными продуктами и сырами. Он богат полноценным животным белком, а вот жирность его может быть различна: жирный творог содержит 18% жира, полужирный – 5% или 9% жира, обезжиренный – менее 1% жира.

С уменьшением жира в молочных продуктах калорийность их резко снижается, а содержание белка, кальция, фосфора и других полезных веществ при этом остается таким же высоким. Молочные продукты с пониженной жирностью занимают все более достойное, «престижное» место. И это заслуга не только диетологов, пропагандирующих культуру питания, но и производителей продуктов. Они сумели разработать и внедрить технологии, позволившие снизить количество жира не в ущерб вкусовым качествам.

Маложирные и обезжиренные молочные продукты замечательны еще и тем, что наилучшим образом подходят для проведения разгрузочных дней.

Кто-то может сказать: «Зачем мне маложирные продукты, когда просто могу уменьшить потребление обычных?» Опыт диетологов убеждает, что очень трудно перейти от привычного количества еды к меньшему – в этом, кстати, видится и причина многих неудачных попыток похудеть. Маложирные продукты позволяют сохранить привычный объем пищи, заметно уменьшив при этом ее калорийность.

Последний раздел нашей таблицы «Выбирайте сами» - это «Жиры, сладости, сахар». В графе «частота приема» не зря стоит знак вопроса. Это значит, что потребление этих продуктов следует ограничивать. К примеру, достаточно употреблять не более двух столовых ложек растительного масла в день для полного удовлетворения суточной потребности в этих жирах.

Сахар – источник энергии. Но это источник пустых калорий. Он очень быстро всасывается из кишечника в кровь, и на его дальнейшее усвоение необходима выработка поджелудочной железой определенного количества инсулина. Злоупотребление сахаром и сахаросодержащими продуктами приводит к функциональному истощению поджелудочной железы. В результате этого начинает снижаться выработка инсулина, в крови повышается содержание глюкозы и может развиваться тяжелое заболевание – сахарный диабет.

Чрезмерное употребление сахара способствует формированию избыточного веса, повышает риск заболеваний зубов. Сахар и продукты, содержащие много рафинированных сахаров, не являются необходимым компонентом здоровой диеты и могут быть исключены из рациона взрослых абсолютно без ущерба для организма. В любом случае количество сахара рекомендуется ограничить 5-6 чайными ложками в день! Следует помнить, что конфеты, варенье, мед – это тоже сахар, а шоколад, пирожные и торты содержат много сахара в сочетании с большим количеством жира. Итак, закончив подробный разбор таблицы «Правильное питание – выбирайте сами» и рассмотрев при этом первое правило индивидуального здорового питания, продолжим разговор и о других основных правилах.



ПРАВИЛО ВТОРОЕ: Сбалансированность и умеренность.

Разнообразное питание не может быть реализовано без сбалансированного соотношения количества разных групп продуктов. Если съесть много одного вида продуктов, то даже в желудке не останется места для других. Поэтому количество разных видов продуктов должно быть *умеренным и сбалансированным*.

Съев порцию одного вида продуктов, не забудьте «оставить место» для порции других видов пищи. Количество и размер порции могут меняться – в зависимости от затрат энергии, физической активности. Но ни в коем случае нельзя забывать о принципе разнообразия.

Что касается режима питания, наиболее физиологически обоснованным следует считать как минимум четырехразовый прием пищи в течение дня. Но у диетологов нет возражений и против более частого приема пищи – 5-6 раз, особенно людьми пенсионного возраста.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: Употребляйте больше продуктов, богатых клетчаткой, витаминами (овощи, фрукты, хлеб, крупы).

Продукты растительного происхождения обеспечивают организм сложными углеводами (крахмал), пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами.

О принципе разнообразия и здесь нельзя забывать. Для каждого из овощей, например, характерен свой витаминный состав. Так, в моркови и помидорах много каротина. Белокочанная капуста богата витамином U. Чемпион по содержанию витамина C среди овощей – красный сладкий перец. Однако зимой и ранней весной основные поставщики витамина C – картофель, капуста свежая и квашенная, зеленый лук.

Малая калорийность овощей приобретает особое значение в последние годы, превратившись из недостатка продуктов в его завидное преимущество. Человеку, ведущему малоактивный образ жизни, склонному к полноте, очень важно получить ощущение сытости, не превысив при этом калорийность суточного рациона.

Сравним, к примеру, калорийность некоторых продуктов: 100 г свежих огурцов дают организму 14 ккал, томатов – 23, белокочанной капусты – 27. А калорийность того же количества сахара – 379 ккал, 100 г сливочного масла – около 700 ккал. Поэтому и следует ограничивать добавление масла и сахара в приготовленные из растительных продуктов блюда – салаты, каши, бутерброды.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: Ограничивайте потребление жира.

Для этого следует:

- выбирать продукты с низким содержанием жира – нежирные сорта мяса, курицу без кожи, низкожирные сорта молока и молочных продуктов;
- снизить потребление ветчины, колбас, бекона или полностью отказаться от них;

- уменьшить потребление пирожных, бисквитов, картофельных чипсов, жаренного картофеля или полностью отказаться от них;

- готовить пищу на пару или путем запекания, отваривания вместо жарения с добавлением жира.

Снижение потребления жира, и в первую очередь насыщенных жирных кислот и холестерина, способствует профилактике атеросклероза сосудов сердца и головного мозга, заболевания раком, предупреждает развитие ожирения, артериальной гипертензии, желчнокаменной болезни.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: Ограничивайте потребление поваренной соли.



Избыточное потребление поваренной соли вызывает повышение артериального давления. Поэтому снижение потребления соли может быть одним из способов предупреждения гипертензии, которая может возникнуть уже в подростковом возрасте. Привычка питаться пересоленной пищей не является физиологически оправданной и с ней необходимо бороться как со всякой вредной привычкой.

При выборе соли лучше отдать предпочтение йодированной соли. Использование в питании йодированной соли – основной путь предупреждения недостаточности йода.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: Ограничивайте потребление чистого сахара.

Об этом подробно рассказано при разборе таблицы «Выбираем сами».

Итак, рассмотрены главные принципы рационального питания, основные на разумном выборе пищевых продуктов. Эти рекомендации не содержат категорических призывов прекратить потребление каких-то видов пищи или, наоборот, предпочесть только какой-то один вид пищи.

Основопологающим принципом правильного, рационального питания являются
разнообразие, сбалансированность
и умеренность потребления всех
групп пищевых продуктов с
определенной частотой.

Все рассмотренные рекомендации служат целям профилактики основных заболеваний современного человека, таких как сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, гипертензия, диабет, остеопороз и др. Основные положения этих рекомендаций сводятся, с одной стороны, к ограничению потребления жиров, особенно насыщенных жирных кислот, холестерина, сахара и соли, а с другой – к увеличению потребления овощей, фруктов и продуктов из зерна.

Сегодня крупнейшие авторитеты – диетологи во всем мире признают, что рациональное питание чрезвычайно важно для нашего здоровья. Это одно из условий полного здоровья в нашей непростое время. Правда, пишет академик В.А. Тутельян, директор научно-исследовательского института питания РАМН, «не будем обольщаться – оно (питание), конечно, не может разрешить всех проблем современного человека и... не следует думать, что добавление горсти отрубей или стакана яблочного сока в ежедневное меню спасет от всех болезней современной цивилизации, но помочь все-таки может». Главное же – придерживаться основных правил рационального питания и помнить, что Ваше питание и Ваше здоровье во многом зависят от Вас.

ПИТАНИЕ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Заболевания сердечно-сосудистой системы, как и связанный с ними атеросклероз, во многом зависят от особенностей нашего питания.

Зная основы здорового, рационального питания, гораздо легче представить, каким должно быть питание лечебное.

Лечебное питание должно способствовать направленному воздействию на обмен веществ; оно должно и лечить, и предотвращать обострения заболеваний. Например, при гипертонической болезни предпочтение отдается диете со значительным ограничением поваренной соли, что способствует снижению артериального давления. При ишемической болезни сердца, протекающей на фоне атеросклероза и повышенного уровня холестерина в крови, из диеты исключаются продукты, богатые животными жирами и холестерином. При некоторых заболеваниях необходимо обогащать рацион определенными продуктами питания. Это лишь несколько примеров. На самом деле этих особенностей гораздо больше.

Лечебное питание в некоторых случаях может быть *основным и единственным* лечебным фактором, в других случаях – общим фоном, усиливающим действие других факторов, благоприятствующих медикаментозному лечению.

Действительно, правильное питание – самый естественный и безобидный (при правильном использовании, под контролем врача) метод профилактики и лечения многих недугов. От правильного питания, построенного на основе данных наук, во многом зависят наше здоровье, профилактика заболеваний, успешность лечения, продолжительность нашей жизни.

Лечебное питание наиболее эффективно способствует улучшению состояния, если оно применяется в сочетании с другими лечебными факторами, такими, как лекарственные растения, минеральные воды, лечебная физкультура и массаж.

Питание при гипертонической болезни

Артериальная гипертония – наиболее распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы. Около 40 миллионов человек (!) в нашей стране страдают повышенным артериальным давлением. В старших возрастных группах распространенность артериальной гипертонии достигает 70 – 80%. Артериальная гипертония часто сочетается с атеросклерозом.

Те, кто полагает, что могут справиться с недугом только лекарствами, ошибаются. Кроме медикаментозного лечения, есть еще и немедикаментозное лечение.

К числу немедикаментозных мероприятий с доказанной эффективностью в отношении снижения артериального давления и сердечно-сосудистого риска относятся:

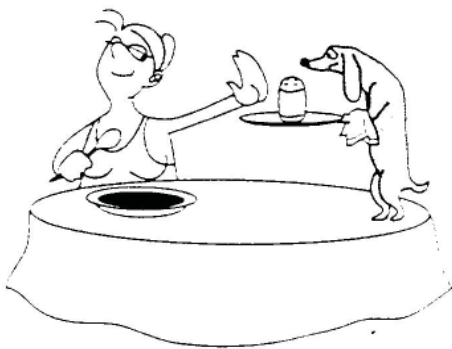
- комплексная модификация диеты;
- уменьшение потребления поваренной соли;
- снижение избыточной массы тела;
- увеличение физической активности;
- уменьшение употребления алкоголя и др.

И не случайно на первом месте в этом перечне стоят мероприятия, связанные с изменениями рациона питания. В то же время немедикаментозные методы лечения ни в коем случае нельзя противопоставлять медикаментозному лечению. Это две стороны одной медали, неотъемлемые составляющие современного, правильного, комплексного подхода к лечению заболеваний.

Как же правильно питаться при артериальной гипертонии? Какие особенности рациона должны быть учтены?

Начнем с солей. При артериальной гипертонии особенно важно ограничение поваренной соли (хлорида натрия).

Избыточное потребление поваренной соли – один из ведущих факторов риска развития и стабилизации артериальной гипертонии. Поваренная соль способствует задержке жидкости в организме, при этом увеличивается объем циркулирующей крови, что в свою очередь ведет к повышению давления. Кроме того, накопление солей натрия в стенках сосудов имеет повреждающий эффект, отрицательно влияет на тонус сосудов.



Таким образом, продолжая по привычке употреблять большое количество соли с пищей, человек, страдающий повышенным артериальным давлением, невольно тем самым способствует поддержанию высокого давления.

Лекарства при этом действуют менее эффективно. Избыточное потребление поваренной соли может даже стать причиной гипертонического криза.

Рекомендуемая норма суточного потребления поваренной соли – 5 г. Это одна чайная ложка соли без верха.

При этом, конечно же, следует учитывать и ту соль, которая содержится в уже готовых продуктах. Мы же в среднем употребляем соли в 2 – 3 раза больше, чем это требуется организму.

Но нередко не только пациенты, но и врачи бывают недостаточно осведомлены о содержании хлористого натрия (поваренной соли) в продуктах. Чтобы рекомендации носили не просто общий характер, лучше пользоваться специальными таблицами (см. таблицу «Содержание натрия в продуктах»).

Из этой таблицы видно, что низкое содержание хлористого натрия имеется в продуктах растительного происхождения, твороге, рыбе, мясе. В готовых гастрономических продуктах соли значительно больше, например, в колбасе ее в 10 – 15 раз больше, чем в натуральном мясе. Даже в хлебобулочных изделиях стационарной выпечки содержится значительное количество хлористого натрия (см. таблицу).

Содержание натрия в 100 г съедобной части продуктов

Количество натрия, мг	Пищевые продукты
Очень большое (более 800)	Сыры, брынза, колбасы вареные и копченые, рыба соленая и копченая, капуста квашенная, оливки консервированные
Большое (400 – 800)	Хлебобулочные изделия, соленое сливочное масло, консервы мясные и овощные, майонез
Умеренное (51 – 100)	Мясо животных и птиц свежее и мороженное, рыба свежая, яйца, шоколад, свекла, шпинат, салат
Малое (20 – 50)	Молоко, кефир, сметана, творог, мороженное, горох лущенный, крупа овсяная, печенье, большинство сортов конфет, томаты, картофель, ревень, персики, яблоки, виноград, смородина черная
Очень малое (менее 20)	Мука крупы, макаронные изделия, хлеб бессолевой, масло сливочное несоленое, мед, орехи, большинство овощей, фруктов и ягод, грибы свежие

Кстати, известно, что в Африке есть племена, которые не знают, что такое соль. Не знают они и гипертонии.

Как же снизить потребление поваренной соли?

Вот несколько советов, которые могут помочь в этом:

- избегать солений, консервированных, маринованных или копченых продуктов;
- при приготовлении пищи добавлять как можно меньше соли или не добавлять ее вообще, используя вместо этого специи, травы;
- при еде ограничивать потребление соли за столом (не досаливать пищу, убрать солонку со стола);
- использовать различные диетические виды соли с пониженным содержанием натрия и обогащенные калием, магнием, йодом.

Ограничение поваренной соли помогает выведению лишней жидкости из организма, улучшает состояние сосудистой стенки и, в конечном счете, способствует более успешному лечению артериальной гипертонии.

Отвыкнуть от избыточного потребления поваренной соли не так уж трудно: если в течение двух недель принимать в основном пищу, не требующую подсаливания, то потребность в этом сама собой отпадает.

Хорошая замена соли – морская капуста в высушенном виде, имеющая солоноватый вкус. Кроме того, природа создала много «острых» овощей, ароматических трав и кислых фруктов, которые служат вкусовыми заменителями соли: чеснок, хрен, лук всех видов, редька, петрушка, укроп, сок клюквы, граната, апельсина, различные дикорастущие травы.

Пациентам с повышенным артериальным давлением следует рекомендовать больше употреблять продуктов, содержащих соли калия. Установлено, что содержащий в пище калий уменьшает неблагоприятное действие хлористого натрия (поваренной соли) на сосудистую

систему, улучшает тонус сосудов. По рекомендации Института питания АМН, при физиологической потребности калия около 3 – 4 г в сутки пациентам с артериальной гипертонией рекомендовано его увеличение до 5 – 6 г.

Калий улучшает деятельность мышцы сердца, способствует выделению избыточной жидкости. Солей калия много в овощах, фруктах, ягодах, соках; особенно богаты ими картофель, капуста, тыква, абрикосы, но подлинными кладовыми калия являются чернослив, курага, изюм, фасоль, горох, морская капуста, плоды шиповника.

Содержание калия в 100 г съедобной части продуктов

Количество калия, мг	Пищевые продукты
Очень большое (более 500)	Урюк, фасоль, морская капуста, изюм, чернослив, горох, картофель
Большое (251 – 400)	Говядина, свинина мясная, треска, хек, скумбрия, кальмары, крупа овсяная, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, лук зеленый, смородина, виноград, персики, абрикосы
Умеренное (150 – 250)	Куры, судак, пшено, гречка, хлеб из муки 2-го сорта, морковь, капуста, кабачки, тыква, клубника, груша, сливы, апельсин
Малое (менее 150)	Молоко, творог, сметана, сыр, макароны, рис, манная крупа, белый хлеб, огурцы, арбуз, клюква, брусника

Необходимо обеспечить свой организм и солями магния: они оказывают сосудорасширяющее действие и способствуют профилактике спазма сосудов. Продукты, богатые магнием – это отруби, фасоль, овсяная, пшеничная, гречневая крупы, свекла, морковь, салат, морская капуста, черная смородина, грецкие орехи, миндаль, чернослив.

Ограничение поваренной соли в рационе и обеспечение организма достаточным количеством продуктов, содержащих соли калия и магния, относятся к числу главных особенностей лечебного питания при гипертонической болезни.

Питание при атеросклерозе

Гипертоническая болезнь (как и другие сердечно-сосудистые заболевания) нередко возникают на фоне атеросклероза и в то же время сама способствует развитию и прогрессированию его. Эту особенность необходимо учитывать при лечебном питании.

Атеросклероз – хроническое прогрессирующее заболевание, при котором поражаются артерии. В их стенки проникают жироподобные вещества, в первую очередь холестерин. Постепенно образуется так называемая *атеросклеротическая бляшка*, которая, увеличиваясь, делает просвет артерии более узким. Это затрудняет кровообращение и впоследствии может привести к серьезным осложнениям.

Атеросклероз сосудов первоначально может ничем себя не проявлять, не вызывать никаких жалоб, или, как говорят врачи, протекать бессимптомно. Но по мере прогрессирования атеросклероза сосуды теряют эластичность, просвет их еще больше сужается, органы и ткани недополучают кислород и питательных веществ. В результате могут возникнуть такие грозные осложнения атеросклероза, как ишемическая болезнь сердца (стенокардия), инфаркт миокарда

да, мозговой инсульт, трофические язвы на ногах, связанные с поражением сосудов и другие нарушения.

Большинство специалистов в настоящее время считают повышенный уровень холестерина в крови одной из главных причин развития атеросклероза.

Согласно рекомендациям европейских врачей, уровень общего холестерина в плазме крови не должно превышать 190 – 200 мг/дл (5,0 – 5,2 ммоль/л).

Избыток холестерина в организме вреден. Но вообще сам холестерин необходим в организме для синтеза многих гормонов, а также клеточных мембран (оболочек клеток). Поэтому «борьба» с холестерином не должна быть своего рода спортом. Для снижения уровня холестерина диетологами рекомендуют ограничить продукты, содержащие *холестерин* и *насыщенные жирные кислоты*, которые также способствуют повышению уровня холестерина в крови.

Но нельзя снижать уровень холестерина бесконечно, и хотя повышение уровня холестерина действительно отрицательно влияет на состояние сосудов, недостаток холестерина для организма не менее плох.

Среди продуктов, подлежащих ограничению, прежде всего следующие: жирные сорта мяса, субпродукты – печень, свиные языки; жирные молочные продукты, сливочное масло, сало, наваристые бульоны. Считается, что при атеросклерозе ежедневное поступление холестерина с пищей не должно превышать 200 – 300 мг в течение дня. Таблица «Содержание холестерина в продуктах питания» поможет ответить на вопрос, сколько холестерина Вы получаете с пищей ежедневно, не превышаете ли Вы рекомендуемое количество.

Для борьбы с атеросклерозом необходимо уменьшить потребление *животных жиров* до 25 – 30 г в сутки, употребляя при этом необходимое количество растительных масел (30 г в день или 2 столовых ложки).

Важно учесть, что кроме видимых жиров есть еще и «скрытые», которые тоже необходимо учесть. Например, в любом сорте вареной колбасы, даже в самой диетической, где не видно никакого жира (покупатели так и просят: «Мне, пожалуйста, без жира»), этого самого жира содержится около 25 – 30 процентов, т.е. в куске колбасы весом 100 г или в одной сардельке содержится животного жира около 25 – 30 граммов! Избыток животных жиров – это прямой путь к прогрессированию атеросклероза.

Другое дело – *растительные масла* (подсолнечное, оливковое, хлопковое, соевое, рапсовое ит.п.). Они не только хороши на вкус, но и способствуют нормализации холестеринового обмена благодаря наличию в них особых веществ – *ненасыщенных жирных кислот*. Эти вещества обладают прямым противоатеросклеротическим действием, они снижают уровень холестерина в крови, препятствуют отложению холестерина на стенки сосудов. Кроме того, способствуют снижению артериального давления, уменьшают вязкость крови, что, конечно, положительно влияет на проявлении атеросклероза и способствует предупреждению его осложнений.

Остановимся на некоторых элементах пищи, также имеющих важное значение при атеросклерозе и заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Из минеральных веществ, кроме уже упомянутых калия и магния, очень важно достаточное поступление йода, который благоприятно влияет на обмен веществ при атеросклерозе. Один из источников поступления в организм йода – продукты моря. Это не только морская рыба, но и кальмары, креветки, крабы, устрицы, морская капуста.

По высокому содержанию йода морская капуста занимает особое место и включается в рацион лечебного питания при атеросклерозе и ишемической болезни сердца.

Низкая калорийность морской капусты позволяет использовать ее и при лечении ожирения.

Очень важно поступление в организм достаточного количества витаминов, особенно витамина С.

Витамин С (аскорбиновая кислота) способствует укреплению кровеносных сосудов. Профилактике прогрессирования атеросклероза, положительному влиянию на обмен веществ способствуют витамины группы В. Витамин Р способствует укреплению капилляров. Очень важны и другие витамины и антиоксиданты – витамины А, Е, каротин. В *свекле и клюкве* содержится бетаин и бетаин-красящие вещества, которые помогают снижению повышенного артериального давления и улучшают жировой обмен.

Клетчатка (пищевые волокна) содержится исключительно в растительных продуктах – овощах, фруктах, ягодах, крупах. Растительные волокна способствуют выведению избыточного холестерина и тем самым обеспечивают профилактику прогрессирования атеросклероза.

Пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями нередко имеют избыточную массу тела, что может способствовать прогрессированию болезней. В этом случае необходимо несколько снизить калорийность рациона, ограничив не только сахар, но и варенье, мучные изделия, белый хлеб, животные жиры. Эффективны в таких случаях и *разгрузочные дни*, которые рекомендуется проводить только по совету лечащего врача. Проводятся они обычно 1 раз в неделю, лучше в выходной. Это может быть, например, *яблочный день*, - 1,5 кг. яблок на 5 приемов, или *рисово-компотный день* – не более 100 г риса, отваренного без соли, который заправляют компотом из свежих или сушеных фруктов на 4 – 5 приемов, или *салатный день* – 1,0 – 1,2 кг. свежих овощей и фруктов на 4 – 5 приемов. Овощные салаты заправляют любым растительным маслом; разрешается некрепкий чай или кофе без сахара. Возможны и другие разгрузочные дни – арбузный, огуречный, творожный.

В последние годы диетологи начали уделять более серьезное внимание диете, ориентированной больше на растительную пищу.

Отношение врачей и специалистов по питанию к строгой вегетарианской диете, т.е. когда потребляется только пища растительного происхождения, резко отрицательное, так как в этом случае рацион не обеспечивает человека некоторыми биологически активными веществами, в частности, полноценным белком, витамином В₁₂, кальцием.

Другое дело – *диета с вегетарианской направленностью*. Эта диета не исключает продуктов животного происхождения, но сводит их к минимуму. Разрешается мясо нежирных сортов, творог и молоко пониженной жирности, рекомендуются морская рыба, морепродукты. Такую диету с полным правом можно рассматривать как важное средство лечения и профилактики многих недугов.

Правильно составленные рационы диет с вегетарианской направленностью даже при длительном применении не вызывают симптомов недостаточности питания, поэтому использовать их можно сколько угодно долго.

Они полезны для людей пожилого и старческого возраста, при ожирении, подагре, заболеваниях кишечника, сопровождающихся запорами, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Подводя итог всему сказанному, перечислим, какие *наиболее важные изменения* необходимо внести в рацион питания при сердечно-сосудистых заболеваниях:

1. уменьшить количество животных жиров и холестерина;
2. ограничить поваренную соль;
3. ограничить потребление простых углеводов (сахар);
4. употреблять в большом количестве овощи и фрукты;
5. увеличить потребление продуктов с высоким содержанием калия, магния, кальция;
6. употреблять много свеклы и клюквы;
7. увеличить количество омега-3 жирных кислот из рыб;
8. увеличить в рационе количество пищевых волокон (клетчатки);
9. исключить острые блюда и приправы, соленья, маринады;
10. изменить кулинарную обработку пищи (вместо жаренья – варка, тушение, запекание);

11. при избыточной массе тела снизить суточную калорийность рациона до 1800 – 1200 ккал в сутки.

ДИЕТИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ

Диета № 10, разработанная Клиникой лечебного питания Института питания РАМН, рекомендована при различных заболеваниях сердца и сосудов с нерезкими нарушениями кровообращения, гипертонической болезни I и II стадий. При использовании этой диеты создаются наиболее благоприятные условия для кровообращения во всех органах и тканях при одновременном щажении сердечно-сосудистой системы, функции почек и органов пищеварения.

Что наиболее характерно для этой диеты? Это некоторое ограничение поваренной соли и свободной жидкости, ограничение веществ и напитков, возбуждающих центральную нервную систему и деятельность сердца, раздражающих почки и печень (алкоголь, крепкие бульоны, крепкий кофе, крепкий чай, какао, шоколад, острые, соленые закуски и приправы), изъятие продуктов и напитков, вызывающих метеоризм (бобовые, газированные напитки), введение продуктов, богатых калием (картофель, курага, урюк, капустный сок), исключение продуктов, богатых холестерином (внутренние органы животных, мозги, икра, ограничение животных жиров).

Все блюда готовятся без соли или с минимальным ее количеством. Мясо и рыба даются в вареном виде или с последующим легким обжариванием. Жирные и мучные блюда исключаются. Рекомендуемое количество приемов пищи – 5 раз в день. Перечень рекомендованных продуктов представлен в таблице.



Перечень рекомендуемых продуктов

Блюда	Ассортимент продуктов
1	2
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сортов и отрубной.
Супы	Разные крупы, овощи, фрукты, молоко.
Блюда из мяса и птицы	Нежирные сорта говядины, телятина, курица, индейка, кролик.
Блюда из рыбы	Рыба нежирная: судак, щука, навага, карп
Блюда и гарниры	Картофель в ограниченном количестве. Морковь, свекла, цветная капуста, зеленый горошек (ограниченно). Листья салата, помидоры, петрушка, зеленый лук.
Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий	Крупы любые, макароны, лапша, вермишель. Бобовые исключаются, кроме сои.
Блюда из яиц	Во всех видах, не более 1 шт. в день.
Сладкие блюда, сладости, фрукты, ягоды	Любые фрукты и ягоды без ограничения. Рекомендуются курага, урюк.
Молочные продукты и блюда из них	Цельное молоко, если не вызывает метеоризма. Кефир, ацидофилин, простокваша, творог, сметана, сливки.
Соусы и пряности	Белый соус. Сладкие и кислые овощные и фруктовые подливы с исключением мясных, рыбных и грибных отваров.
Напитки	Чай, кофе некрепкие. Сырые фруктовые соки, сырые овощные соки. Отвар шиповника. Газированные напитки исключаются.
Жиры	Всеякие, за исключением тугоплавких (говяжий, свиной, бараний).

РЕЦЕПТЫ ДИЕТИЧЕСКОГО СТОЛА № 10

Супы

Суп молочный гречневый

Гречневую крупу тщательно промыть, залить горячей водой, варить 10 минут, добавить молоко, сахар, варить до готовности.

крупа гречневая 30 г, молоко 200 мл, вода 300 мл, сахарный песок 2 г.

Суп молочный овсяный

Овсяные хлопья «Геркулес» залить холодной водой, варить 10 минут, добавить молоко, сахар, продолжать варить до готовности.

Овсяные хлопья «Геркулес» 30 г, молоко 200 мл, вода 300 мл, сахарный песок 2 г.

Суп-лапша вегетарианский

Репчатый лук, морковь, корень петрушки мелко нашинковать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Добавить овощной отвар, мелко нарезанный картофель и варить 10 – 15 минут. В кипящий овощной суп засыпать лапшу и варить до готовности. При подаче к столу посыпать мелко рубленой зеленью петрушки и укропа.

Овощной отвар 250 мл, морковь 15 г, репчатый лук 10 г, корень петрушки 5 г, картофель 50 г, лапша 40 г, зелень петрушки и укропа 5 г, масло растительное 5 г.

Суп рисовый с кабачками

Мелко нарезанные морковь, репчатый лук, петрушку (корень) припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением растительного масла. Рис промыть и отварить в овощном бульоне, добавить припущенные коренья, мелко нарезанный кабачок, помидоры и варить до готовности. При подаче к столу заправить нежирной сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Рис 20 г, кабачок 60 г, помидоры 20 г, морковь 15 г, лук репчатый 10 г, корень петрушки 5 г, зелень петрушки и укропа 5 г, масло растительное 5 г, овощной отвар 450 мл, сметана 10%-ная 10 г.

Суп вегетарианский

Стручки фасоли нарезать небольшими кусочками. Картофель нарезать тонкими длинными брусочками и отпустить вместе с фасолью в кипящую воду. Морковь и белые коренья нарезать соломкой и припустить вместе с нашинкованным луком в воде с небольшим количеством растительного масла. Кабачок очистить и нарезать небольшими кубиками. Белокочанную капусту нарубить. Подготовленные овощи отпустить в варящийся на слабом огне суп. Муку обжарить до светло-коричневого цвета на сухой сковороде, добавить овощного отвара, помешивая, чтобы не образовались комочки. Влить в суп и осторожно размешать. За 5 – 7 минут до окончания варки добавить помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные соломкой.

Картофель 50 г, кабачок 100 г, морковь 30 г, капуста 40 г, корень петрушки и сельдерея 30 г, репчатый лук 20 г, стручковая фасоль 30 г, помидоры 30 г, растительное масло 25 г, мука 5 г.

Суп картофельный с мясными фрикадельками

Нашинковать морковь, репчатый лук, корень петрушки припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением растительного масла. Припущенные овощи залить

овощным бульоном, добавить нарезанные картофель и помидоры, варить до готовности. Из говядины, хлеба, воды приготовить фарш, разделать фрикадельки и добавить в картофельный суп, варить до готовности.

Картофель 100 г, морковь 20 г, помидоры 20 г, лук репчатый 10 г, корень петрушки 5 г, зелень петрушки 5 г, масло растительное 5 г, овощной отвар 450 г, для фрикаделек: говядина 50 г, хлеб пшеничный 8 г, вода 10 г.

Борщ летний вегетарианский с овощами

Подготовленные морковь и свеклу натереть на крупной терке, припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением растительного масла и лимонной кислоты до готовности. Черешки ботвы свеклы тщательно промыть, мелко нарезать, припустить в овощном отваре до готовности. Подготовленные овощи залить горячим овощным отваром, довести до кипения, добавить нарезанные помидоры, мелко измельчить ботву свеклы и варить до готовности. При подаче к столу добавить немного сметаны.

Свекла молодая с ботвой 80 г, морковь 15 г, репчатый лук 10 г, помидоры 25 г, корень петрушки 5 г, зелень петрушки 5 г, лимонная кислота 0,1 г, растительное масло 5 г, овощной отвар 450 г, сметана 10%-ная 5 г.

Окрошка мясная

Отварной картофель нарезать кубиками. Лук зеленый очистить, промыть и нарезать. Отварное мясо и свежие огурцы нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую и разделить на 4 части. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной и развести квасом.

Хлебный квас 350 г, картофель отварной 50 г, лук зеленый 15 г, огурцы свежие 50 г, яйцо ¼ шт, отварное мясо 25 г, сметана 10%-ная 10 г.

Суп фруктовый с рисом

Подготовленную курагу тонко нарезать, залить кипяченой водой и оставить для набухания на 30 минут. Курагу отварить (15 минут), добавить нарезанные яблоки и варить еще в течение 5 – 7 минут, ввести разведенный в холодной воде крахмал (4:1), добавить немного сахарного песка, довести до кипения и охладить. Рис промыть, отварить, откинуть на сито и соединить с охлажденным фруктовым супом.

Курага 40 г, яблоки 40 г, сахарный песок 10 г, крахмал 10 г, вода 350 мл, рис 20 г.

Салаты

Салат из моркови, яблок и белокочанной капусты

Подготовленные морковь и яблоки натереть на крупной терке. Белокочанную капусту нашинковать руками, отжать и перемешать с морковью и яблоками. Добавить сок лимона, измельченную петрушку, заправить растительным маслом, все перемешать и подать к столу.

Морковь 100 г, яблоки 30 г, капуста 50 г, зелень петрушки 5 г, сок лимона 5 г, растительное масло 10 г.

Салат из моркови и черной редьки

Подготовленную морковь натереть на крупной терке. Черную редьку очистить, тщательно промыть, натереть на крупной терке. Овощи смешать, добавить сахарный песок и растительное масло.

Морковь 100 г, редька 100 г, сахарный песок 10 г, растительное масло 30 г.

Салат из моркови и капусты кольраби

Морковь и капусту кольраби очистить, промыть и натереть на крупной терке. Все перемешать и заправить подсолнечным маслом.

Морковь 100 г, капуста кольраби 100 г, масло растительное 30 г.

Салат из свеклы с зеленым горошком и черносливом

Свеклу отварить, почистить и натереть на крупной терке, Чернослив ошпарить, мелко нарезать и добавить в свеклу, все перемешать, заправить растительным маслом и выложить в салатник. Сверху посыпать зеленым горошком.

Свекла 100 г, чернослив 30 г, зеленый горошек 20 г, растительное масло 25 г.

Салат из свеклы с сыром, чесноком и майонезом

Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Вареную свеклу соединить с тертым сыром и измельченным чесноком, заправить майонезом и сверху посыпать зеленью укропа.

Свекла 120 г, сыр 10 г, чеснок 5 г, майонез 15 г.

Салат из свеклы, яблок и изюма

Подготовленную свеклу натереть на крупной терке, соединить с измельченным яблоком и изюмом, заправить растительным маслом.

Свекла 120 г, яблоко 30 г, изюм 20 г, растительное масло 20 г.

Салат из свеклы, моркови, яблок и капусты

Подготовленные свеклу и морковь натереть на крупной терке, белокочанную капусту нашинковать, яблоко измельчить. Все соединить и заправить растительным маслом.

Свекла 50 г, морковь 50 г, капуста 30 г, яблоко 30 г, растительное масло 25 г.

Винегрет

Подготовленные овощи: свеклу, картофель, морковь отварить, почистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы очистить от кожи и мелко нарезать. Все соединить, добавить измельченный репчатый лук, небольшое количество кислой капусты, перемешать и заправить растительным маслом.

Свекла 50 г, картофель 50 г, морковь 30 г, соленые огурцы 30 г, кислая капуста 20 г, растительное масло 30 г.

Салат из белокочанной капусты, свеклы, яблок с растительным маслом

Белокочанную капусту нашинковать, растереть с лимонной кислотой, отжать от сока. Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Подготовленные яблоки мелко нарезать. Все соединить, заправить растительным маслом.

Капуста белокочанная 150 г, свекла 30 г, яблоки 20 г, растительное масло 10 г, лимонная кислота 10 г.

Салат из квашеной капусты, яблок и чернослива с растительным маслом

Квашеную капусту измельчить. Яблоки очистить и нарезать соломкой. Чернослив без косточек обдать кипятком, мелко нарезать. Все соединить и заправить растительным маслом.

Квашеная капуста 100 г, яблоки 20 г, чернослив 20 г, сахарный песок 2 г, растительное масло 10 г.

Салат из краснокочанной капусты с растительным маслом

Краснокочанную капусту нашинковать, перетереть с лимонной кислотой и отжать сок. Добавить измельченный репчатый лук, укроп, растительное масло и сахарный песок.

Краснокочанная капуста 130 г, репчатый лук 20 г, укроп 5 г, сахарный песок 2 г, растительное масло 10 г.

Салат из свежих огурцов, зеленого лука, редиса, зелени укропа и петрушки со сметаной

Свежие огурцы и редис нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук, зелень петрушки и укропа мелко нарезать, все перемешать и заправить сметаной.

Огурцы 80 г, редис 20 г, зеленый лук 20 г, зелень петрушки и укропа 10 г, сметана 10%-ная 20 г.

Салат овощной с яйцами и сметаной

Отварить картофель и очистить, нарезать мелкими ломтиками. Огурцы нарезать мелкими кубиками, помидоры – тонкими ломтиками. Лук зеленый мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую и измельчить. Все соединить и заправить сметаной. Перед подачей к столу салат посыпать зеленью укропа.

Отварной картофель 50 г, огурцы 20 г, помидоры 30 г, лук зеленый 10 г, зелень укропа 5 г, яйца ¼ шт., сметана 10%-ная.

Салат с кальмаром

Кальмары почистить, промыть и отварить в воде. Когда кальмары остынут, мелко нарезать. Мелко нарубить вареный картофель, сырую морковь натереть на крупной терке, добавить консервированный зеленый горошек. Все перемешать, добавить растительное масло и разведенную лимонную кислоту, немного сметаны.

Кальмары 100 г, вареный картофель 40 г, морковь 20 г, зеленый горошек 20 г, растительное масло 10 г, сметана 10%-ная 10 г, лимонная кислота 5 г.

Салат овощной с рыбой

Отварную рыбу (минтай, треску, пикшу) очистить и освободить от костей. Мелко порезать. Вареный картофель и морковь нарезать кубиками, красные помидоры нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук мелко нарубить. Все перемешать и заправить растительным маслом. Сверху слата посыпать зеленью укропа и петрушки.

Отварная рыба 50 г, вареный картофель 40 г, морковь 20 г, помидоры 20 г, зеленый лук 20 г, зелень петрушки и укропа 10 г, растительное масло 10 г.

Салат десертный

Подготовленную сырную морковь натереть на крупной терке, полить медом и посыпать мелко нарубленными орехами (грецкими, арахисом или миндалем), все хорошо перемешать.

Морковь 100 г, мед 15 г, орехи 20 г.

Блюда из мяса и птицы

Рагу из овощей с отварным мясом

Подготовленную говядину отварить, нарезать на куски. Репчатый лук, корень петрушки и морковь мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды с растительным маслом. Картофель нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, мелко нарезанные помидоры, мясо

и припущенные овощи, залить соусом, приготовленным из подсушенной муки и овощного отвара, тушить рагу до готовности.

Отварное мясо говядины 55 г, репчатый лук 10 г, корень петрушки 5 г, морковь 30 г, картофель 100 г, зеленый горошек 20 г, помидоры 15 г, мука пшеничная 5 г, овощной отвар 85 г, масло растительное 5 г.

Голубцы, фаршированные отварным мясом и рисом

Рис отварить и откинуть. Мясо говядины отварить, охладить и пропустить через мясорубку 2 раза и смешать с рисом. Капусту очистить, вырезать кочерыжку, положить в глубокую кастрюлю и варить до полуготовности. Капусту охладить, разобрать на отдельные листья, завернуть фарш и подготовленные голубцы слегка обжарить на растительном масле в сковороде, переложить в емкость. Подготовленным соусом из овощного отвара, томата-пюре и муки залить голубцы, добавить немного растительного масла, закрыть крышкой и тушить до готовности.

Говядина 80 г, капуста белокочанная 180 г, рис 30 г, томат-пюре 10 г, мука пшеничная 5 г, овощной отвар 70 г, масло растительное 10 г.

Котлеты куриные с отварной капустой

Куриное филе и замоченный в воде хлеб пропустить через мясорубку 2 раза, тщательно вымесить, хорошо выбить и сформировать котлеты, обвалить их в сухарях или манной крупе. В сковороду налить небольшое количество растительного и сливочного масла, немного воды и выложить котлеты. Тушить на небольшом огне, закрыв сковороду крышкой.

Куриное филе 75 г, хлеб пшеничный 15 г, вода 25 г, масло растительное 5 г, масло сливочное 5 г.

Блюда из рыбы

Судак припущенный

Рыбу разделать, промыть и разделить на порции. Затем уложить в глубокую сковороду, добавить лук репчатый, морковь и зелень петрушки, немного воды и растительное масло, тушить на небольшом огне до готовности.

Судак 150 г, морковь 5 г, репчатый лук 5 г, зелень петрушки 5 г, растительное масло 5 г.

Морской окунь, запеченный под сметанным соусом

Рыбу очистить, промыть, освободить от костей, положить в противень, смазанный растительным маслом, и залить сметанным соусом. Запекать рыбу в духовом шкафу. Соус: подсушенную муку соединить с овощным отваром, добавить сметану.

Морской окунь 150 г, сметана 10%-ная 20 г, мука пшеничная 5 г, овощной отвар 50 г.

Котлеты рыбные паровые

Минтай очистить, промыть, освободить от костей, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в воде хлебом. Полученную массу хорошо вымесить, добавить яйцо, сформировать котлеты и сварить их на пару. При подаче к столу полить растительным маслом. В качестве гарнира подать горячий картофель.

Филе минтая 80 г, хлеб пшеничный 20 г, вода 20 г, яйцо 1/8 шт., масло растительное 5 г, картофель 50 г.

Блюда из творога

Творог протертый с сахаром

Творог протереть через сито, соединить с молоком, добавить сахар, хорошо вымесить.
Творог полужирный 100 г, молоко 40 г, сахарный песок 10 г.

Пудинг творожный запеченный

Творог протереть через сито, добавить яичный желток, сахарный песок, молоко, манную крупу и хорошо вымесить. Белки яиц взбить, ввести их в массу и переложить в форму, смазанную растительным маслом и обсыпанную сухарями, запечь в духовом шкафу. К столу подать со сметаной.

Творог полужирный 100 г, крупа манная 10 г, молоко 40 г, яйцо ¼ шт., сахарный песок 10 г, сухари 2 г, масло растительное 3 г, сметана 10%-ная 20 г.

Сырники, запеченные из творога, с изюмом

В творог добавить яйцо, сахарный песок, вымытый и ошпаренный кипятком изюм, муку, тщательно перемешать, сформировать сырники, обвалить в манной крупе, выложить на противень, смазанный растительным маслом, и запечь в духовом шкафу. Подать к столу со сметаной.

Творог полужирный 100 г, мука пшеничная 10 г, яйцо ¼ шт., сахарный песок 5 г, изюм 10 г, манная крупа для панировки 5 г, масло растительное 5 г, сметана 10%-ная 20 г.

Вареники ленивые

В творог добавить яйцо, сахарный песок, муку, тщательно перемешать. Полученную массу обвалить в муке, раскатать лист толщиной 10 мм, разрезать на полоски длиной 25 мм. Каждую полоску разрезать на кусочки, опустить их в кипящую воду, довести до кипения, снять с огня, через 5 минут вынуть шумовкой. Подать со сметаной.

Творог полужирный 100 г, сахарный песок 10 г, яйцо ¼ шт., мука пшеничная 15 г, сметана 10%-ная 20 г.

Блюда из круп и макаронных изделий

Каша рисовая с черносливом

Рис промыть в холодной воде, слить воду, засыпать в кипящую воду, варить до загустения, добавить горячее молоко, сахар, промытый и размоченный чернослив. Затем размешать, накрыть крышкой и довести кашу до готовности на большом огне. При подаче к столу положить кусочек сливочного масла.

Рис 40 г, молоко 100 г, вода 50 г, сахарный песок 5 г, чернослив 30 г, сливочное масло 5 г.

Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»

Подготовленные хлопья «Геркулес» всыпать в кипящую воду, добавить немного сахарного песка. Когда каша загустеет, разбавить ее молоком, довести до готовности.

Овсяные хлопья «Геркулес» 50 г, молоко 50 г, вода 150 г, сахарный песок 5 г.

Каша гречневая рассыпчатая

Крупу промыть, засыпать в кипящую воду и посолить. Когда каша загустеет, сделать небольшой огонь и варить до готовности. При подаче к столу положить сливочное масло.

Крупа гречневая 70 г, вода 120 г, сливочное масло 10 г.

Каша пшеничная молочная с тыквой

Пшено перебрать, промыть в холодной воде. Тыкву очистить, промыть и нарезать кубиками, залить горячей водой и варить 10 минут под крышкой. Затем в тыкву засыпать подготовленную крупу с пшеном, варить под закрытой крышкой до загустения, добавить молоко, сахар, хорошо размешать и довести до готовности на слабом огне. При подаче к столу подать сливочное масло.

Пшеничная крупа 50 г, вода 100 г, молоко 602 г, сахарный песок 5 г, тыква 60 г, сливочное масло 5 г.

Блюда из овощей

Отварная капуста, запеченная в молочном соусе

Подготовленный кочан капусты разрезать на порции, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, затем положить на противень, смазанный растительным маслом, залить молочным соусом, приготовленным из подсушенной муки и молока, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Капуста белокочанная 200 г, сыр голландский 5 г, молоко 30 г, мука пшеничная 5 г, растительное масло 10 г.

Икра из кабачков

Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками и припустить в небольшом количестве воды с маслом до готовности. Подготовленную морковь натереть на крупной терке. Помидоры и репчатый лук мелко нарезать и пассеровать в растительном масле, добавить морковь, кабачки и тушить на слабом огне 10 – 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Кабачки 150 г, морковь 40 г, помидоры 20 г, лук репчатый 20 г, укроп 5 г, масло растительное 10 г.

Икра баклажанная

Баклажаны испечь на противне в духовом шкафу, отделить мякоть от кожицы, мелко порезать. Репчатый лук измельчить, пассеровать в растительном масле, добавить нарезанные помидоры, тушить 15 минут. Затем баклажаны соединить с пассерованным луком и помидорами, тушить несколько минут, охладить. Перед подачей к столу украсить зеленью петрушки или кинзы.

Баклажаны 200 г, помидоры 30 г, лук репчатый 15 г, масло растительное 10 г.

Кабачок под яичным соусом

Кабачки очистить, нарезать и отварить. Затем выложить на сковородку, смазанную растительным маслом, залить яичным соусом и на маленьком огне довести до готовности.

Для соуса: взбить яйца, добавить молоко и измельченную зелень петрушки и укропа.

Кабачки 150 г, яйцо 1 шт., молоко 50 мл, зелень петрушки и укропа 5 г, растительное масло.

Цветная капуста и картофель, запеченные в молочном соусе

Цветная капуста и картофель отварить, нарезать и переложить на сковородку, смазанную растительным маслом. Овощи залить молочным соусом, приготовленным из подсушенной муки, тертого сыра и растительного масла, и запечь в духовке.

Цветная капуста 100 г, картофель 50 г, молоко 50 мл, мука пшеничная 5 г, яйцо ¼ шт., сыр (неострый) 5 г, масло растительное 5 г.

Напитки, компоты, кисели

Настойка шиповника

Шиповник промыть, залить кипятком и настоять в термосе в течение 10 – 12 часов.

Шиповник сушеный 20 г, вода 200 мл.

Отвар шиповника

Шиповник промыть, измельчить в кофемолке, залить кипятком и кипятить 5 – 10 минут. Дать настояться (3 – 4 часа), процедить.

Шиповник сушеный 20 г, вода 200 мл.

Напиток клюквенный (морс)

Клюкву перебрать, промыть, отжать сок. Мезгу залить горячей водой, варить 5 – 10 минут и процедить. В отвар добавить сахарный песок, довести до кипения, влить отжатый сок, охладить.

Клюква 25 г, сахарный песок 25 г, вода 200 мл.

Напиток лимонный

Лимоны очистить, отжать сок и поставить на холод. Цедру лимона мелко нарезать, залить горячей водой и кипятить 5 – 10 минут, оставить на 3 – 4 часа для настаивания и затем процедить. В процеженный отвар добавить сахар, довести до кипения, влить отжатый сок и охладить.

Лимонный сок 10 г, цедра лимона 20 г, вода 200 мл, сахарный песок 25 г.

Напиток из чернослива

Чернослив промыть, залить горячей водой, варить в закрытой посуде 10 – 15 минут. Затем отварить отвар на 3 – 4 часа для настаивания, процедить и добавить сахарный песок.

Чернослив 25 г, вода 200 мл, сахарный песок 20 г.

Компот из сухофруктов

Сушеные яблоки, изюм, курагу и чернослив промыть, залить горячей водой, варить 15 – 20 минут, добавить сахарный песок, вскипятить и дать настояться (1 – 2 часа).

Сухофрукты 30 г, вода 200 мл, сахарный песок 20 г.

Компот из свежих яблок и сливы

Яблоки очистить, мелко нарезать, сливы освободить от косточек. Все залить водой и довести до кипения. Дать настояться 3 – 4 часа.

Яблоки 40 г, слива 20 г, вода 200 мл, сахарный песок 20 г.

Компот из кураги

Курагу промыть, залить горячей водой, кипятить в течение 10 – 15 минут, дать настояться.

Курага 20 г, вода 200 мл, сахарный песок 20 г.

Компот из вишни и крыжовника

Вишню и крыжовник промыть, залить горячей водой, кипятить в течение 10 – 15 минут, дать настояться.

Вишня и крыжовник по 25 г, вода 200 мл, сахарный песок 20 г.

Компот из свежих яблок протертый

Яблоки промыть, очистить от кожицы и семенных гнезд, мелко нарезать, залить водой и довести до кипения. Затем яблоки протереть, добавить сахарный песок и довести до кипения.

Яблоки 50 г, вода 200 мл, сахарный песок 20 г.

Кисель из клюквы

Клюкву перебрать, промыть, отжать сок, процедить и поставить на холод. Мезгу залить горячей водой, варить 10 – 15 минут, процедить. В полученный отвар добавить сахар, довести до кипения, влить разведенный в холодной кипяченой воде крахмал, довести до кипения и добавить отжатый сок.

Клюква 30 г, сахарный песок 20 г, крахмал картофельный 10 г, вода 200 мл.

Кисель из кураги (протертой)

Курагу перебрать, промыть, залить горячей водой и оставить на 2 – 3 часа. Далее варить 20 – 30 минут, процедить и курагу протереть через сито. В отвар ввести протертую курагу, добавить сахарный песок, довести до кипения. Затем ввести картофельную муку, разведенную в холодной воде, дать вскипеть.

Курага 20 г, сахарный песок 20 г, крахмал 10 г, вода 200 мл.

Кисель из ревеня

Ревень промыть, очистить и нарезать кусочками, отварить до размягчения, отвар слить. Ревень протереть, ввести его в отвар и влить разведенный холодной водой картофельный крахмал. Довести до кипения, добавить сахарный песок.

Ревень 30 г, сахарный песок 20 г, крахмал 10 г, вода 200 мл.

Кисель из малины

Малину перебрать, промыть, протереть и отжать сок. Мезгу залить горячей водой, варить 10 минут, процедить. Из сахара и отвара приготовить сироп, добавить разведенный в холодной кипяченой воде крахмал, довести до кипения, добавить малиновый сок, размешать и охладить.

Малина 40 г, сахарный песок 20 г, вода 200 мл, крахмал 10 г.

Кисель из облепихи

Облепиху промыть, протереть и отжать сок. Мезгу залить горячей водой, варить 10 минут, процедить. В отвар добавить разведенный в холодной кипяченой воде картофельный крахмал, добавить облепиховый сок, размешать и охладить.

Облепиха 40 г, сахарный песок 20 г, вода 200 мл, крахмал 10 г.

ФИТОТЕРАПИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Лекарственные растения издавна используются врачами наряду с диетическими рекомендациями. Лечебные травы дополняют диетотерапию, повышают ее эффективность.

Многие лекарственные растения можно применять длительно без существенных побочных явлений. Естественно, что дозировка и продолжительность использования лекарственных растений должны определяться лечащим врачом.

Бывают ситуации, когда некоторые медикаменты, например, антибиотики, сульфаниламиды, гормональные препараты, незаменимы в лечебном процессе. В то же время при легких формах многих хронических заболеваний следует предпочесть лекарственные растения, фитотерапию, способную вкуче с диетотерапией обеспечить профилактику обострений и лечение многих недугов. Такое лечение повышает результативность как дието-, так и фитотерапии. Напомним, как следует в домашних условиях готовить настои и отвары лекарственных растений.

Для приготовления настоя из лекарственных растений 10 г (1 – 2 ст. ложки) измельченного сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут. Затем процеживают, оставшееся сырье отжимают, а объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл.

Это общие рекомендации. В конкретной рецептуре приготовления настоев и отваров приводятся уточненная технология.

Ишемическая болезнь сердца и гипертония

Боярышник. Используют плоды и цветки боярышника. Настойку (аптечный препарат) применяют по 20 – 30 капель 3 раза в день до еды. Отвар – 20 г сухих плодов на 1 стакан кипятка, кипятить 10 – 15 мин. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Трава пустырника. Настойку (аптечный препарат) применяют по 30 – 40 капель 3 раза в день. Настой готовят из 15 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивают 30 – 40 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 – 4 раза в день (до еды).

Препараты пустырника оказывают успокаивающее действие при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, при ишемической болезни сердца, при гипертонической болезни. По характеру действия препараты пустырника близки к препаратам валерианы.

Валериана. Препараты валерианового корня применяют наряду с другими успокаивающими средствами при гипертонической болезни, различных неврозах, бессоннице. Применяют настойку валерианы, отвар измельченного корня валерианы (см. раздел «Успокаивающие растительные средства»).

Рябина черноплодная. С лечебной целью используют зрелые плоды. Они обладают гипотензивным (снижающим артериальное давление) и противосклеротическим действием, что связано с богатым содержанием в ягодах рябины каротина и витамина Р. Плоды черноплодной рябины с лечебной целью употребляют по 50 – 100 г за полчаса до еды 3 раза в день. Особенно эффективен сок черноплодной рябины: пьют его по 50 мл (2 – 3 ст. ложки) 3 раза в день за полчаса до еды.

Гипертоническая болезнь и атеросклероз

В данном разделе представлены сборы лекарственных растений, применяемых при комплексном лечении гипертонической болезни и атеросклероза.

Количество компонентов указано в граммах.

СБОР № 1

<i>Цветки боярышника</i>	15,0
<i>Трава хвоща полевого</i>	15,0
<i>Трава омелы белой</i>	15,0
<i>Листья барвинка</i>	15,0
<i>Трава тысячелистника</i>	30,0

Полную столовую ложку смеси настаивают на стакане холодной воды в течение 3 ч., затем кипятят 5 мин. и выдерживают 15 мин. Принимать глотками в течение дня.

СБОР № 2

<i>Трава руты душистой</i>	10,0
<i>Трава лапчатки гусиной</i>	10,0
<i>Трава омелы белой</i>	30,0
<i>Трава тысячелистника</i>	30,0
<i>Трава хвоща полевого</i>	30,0

Готовится и применяется как сбор № 1.

СБОР № 3

<i>Трава руты душистой</i>	15,0
<i>Листья барвинка</i>	25,0
<i>Плоды тмина</i>	25,0
<i>Корень валерианы</i>	10,0
<i>Цветки боярышника</i>	25,0

Готовится как сбор № 1. Принимают стакан настоя в течение дня.

В случае, когда артериальное давление нормализовалось, но остались жалобы на головокружение, ощущение перебоев в работе сердца, рекомендуется следующий сбор:

<i>Трава руты душистой</i>	5,0
<i>Трава будры плющевидной</i>	5,0
<i>Земляника лесная, плоды</i>	10,0
<i>Мелисса лекарственная, листья</i>	5,0
<i>Хвощ полевой, трава</i>	10,0
<i>Роза белая, лепестки</i>	20,0
<i>Чабрец, трава</i>	20,0
<i>Укроп, семена</i>	20,0
<i>Сушеница топяная, трава</i>	30,0
<i>Пустырник, трава</i>	30,0

1 ст. ложку смеси залить 500 мл кипятка, настаивают 30 мин. Рекомендуется принимать по 150 мл 3 раза в день за 10 – 15 мин до еды. Вкус полученного настоя слегка горький.

Считается, что подобные многокомпонентные сборы, которые применяются в виде курса фитотерапии в течение нескольких недель, а иногда и месяцев, действуют зачастую более эффективно, чем настои и отвары отдельных растений.

Следует иметь в виду, что при отсутствии какого-либо компонента сбор лекарственных растений сохраняет основные лечебные свойства.

Успокаивающие растительные средства

Валериана. Используют валериановый корень – собранный осенью или ранней весной, очищенный, промытый и высушенные корневища и корни валерианы лекарственной. Препараты валерианы уменьшают возбудимость центральной нервной системы, усиливают действие снотворных средств, обладают спазмолитическими (снимающими спазм) свойствами. Их применяют как успокаивающее средство при нервном возбуждении, бессоннице, неврозах сердечно-сосудистой системы.

Для приготовления отвара берут 2 чайные ложки измельченного корня валерианы, заливают стаканом холодной воды, кипятят 5 мин, процеживают через марлю. Пьют по 1 – 2 ст. ложки 3 раза в день. Настойку валерианы (аптечный препарат) применяют по 20 – 30 капель 2 раза в день. Таблетки экстракта валерианы применяют по 1 – 2 на прием.

Трава пустырника. Настойку (аптечный препарат) принимают по 30 – 40 капель 2 раза в день. Для приготовления настоя берут 15 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивают 30 – 40 мин, принимают по 1 ст. ложке 3 раза до еды. По характеру действия препараты пустырника близки к препаратам валерианы.

Настойка пиона уклоняющегося (марьян корень). Применяют настойку из корневищ, корней, травы пиона (аптечный препарат) по 30 – 40 капель (до 1 чайной ложки) 3 раза в день.

Настойка пиона оказывает успокаивающее действие при неврастении, бессоннице, вегетативно-сосудистых нарушениях.

Боярышник. Настойку (аптечный препарат) принимают по 20 – 30 капель 3 раза в день до еды. Отвар готовят из 20 г сухих плодов на 1 стакан кипятка, кипятят 10 – 15 мин, принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Успокаивающие сборы

СБОР № 1

<i>Корневища с корнями валерианы</i>	<i>1 часть</i>
<i>Листья мяты перечной</i>	<i>2 части</i>
<i>Листья трилистника водяного</i>	<i>2 части</i>
<i>Шишки хмеля</i>	<i>1 часть</i>

Взять 1 – 2 ст. ложки смеси на 2 стакана кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить по полстакана 2 раза в день (утром и вечером).

СБОР № 2

<i>Корневища с корнями валерианы</i>	<i>2 части</i>
<i>Цветы ромашки</i>	<i>3 части</i>
<i>Плоды тмина</i>	<i>5 частей</i>

Составные части смешивают: 2 ст. ложки смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин, процеживают через марлю. Принимают 2 раза в день, утром и на ночь, по полстакана.

Атеросклероз и фитотерапия

СБОР № 1

<i>Шиповник коричневый (плоды)</i>	15,0
<i>Сушеница болотная (трава)</i>	10,0
<i>Береза повислая (листья)</i>	10,0
<i>Мята перечная (трава)</i>	10,0
<i>Морковь посевная (плоды)</i>	10,0
<i>Элеутерококк колючий (корень)</i>	15,0
<i>Кассия остролистная (плоды и листья)</i>	10,0
<i>Почечный чай (трава)</i>	10,0
<i>Лопух большой (корни)</i>	10,0

Принимать в виде настоя по 1/3 – ½ стакана 3 раза в день после еды.

СБОР № 2

<i>Морская капуста</i>	10,0
<i>Боярышник кроваво-красный (плоды)</i>	15,0
<i>Рябина черноплодная (плоды)</i>	15,0
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	10,0
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	10,0
<i>Пустырник обыкновенный (трава)</i>	10,0
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10,0
<i>Кукурузные столбики с рыльцами</i>	10,0
<i>Крушина ломкая (кора)</i>	10,0

Принимать в виде настоя по 1/3 – ½ стакана 3 раза в день после еды.

При головных болях и шуме в ушах (при нормальном артериальном давлении) рекомендуются соцветия клевера лугового с листочками, настоянными в течение 10 суток на 40°-ном алкоголе (20 г на 500 мл). Принимать следует по 20 мл один раз в сутки перед обедом или перед сном в течение месяца.

Для лечения и профилактики атеросклероза также могут быть рекомендованы следующие растения:

Береза. 10 г сухих почек на 1 стакан воды, кипятить 15 мин; по 1 ст. ложке 3 – 4 раза в день. Листья: 10 – 15 г свежих листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 4 – 5 ч. Принимать по 1 ст. ложке 4 – 5 раз в день.

Хвощ полевой. 20 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Принимать по ½ - ¾ стакана 3 раза в день после еды.

Одуванчик лекарственный. 6 г измельченного сырья (корни и трава) заливают 1 стаканом воды и кипятят 10 мин. Настаивают 30 мин и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Мать-и-мачеха. 1 ст. ложку сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 4 – 6 раз в день.

Подорожник. Настой: 10 г сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивают 15 мин. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 мин до еды.

Тысячелистник. 15 – 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан теплой воды, кипятить 15 мин, настаивать 1 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Девясил. 20 г сухого измельченного сырья (корни и корневища) на 1 стакан воды, кипятить 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Сборы растений при сердечно-сосудистых заболеваниях как мочегонные средства при отеках

СБОР № 1

<i>Листья толокнянки</i>	<i>4 части</i>
<i>Корень солодки</i>	<i>1 часть</i>
<i>Плоды можжевельника</i>	<i>4 части</i>

Ст. ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин. Принимать 3 – 4 раза в день по ¼ стакана за 15 – 20 мин до еды.

СБОР № 2

<i>Цветки василька</i>	<i>1 часть</i>
<i>Листья толокнянки</i>	<i>2 части</i>
<i>Плоды петрушки</i>	<i>1 часть</i>
<i>Почки березы</i>	<i>1 часть</i>
<i>Листья вахты</i>	<i>4 части</i>
<i>Корень девясила</i>	<i>1 часть</i>

2 чайные ложки смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин. Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 15 – 20 мин до еды (как мочегонное и противовоспалительное средство при заболеваниях почек).

СБОР № 3

<i>Плоды можжевельника</i>	<i>1 часть</i>
<i>Листья березы</i>	<i>1 часть</i>
<i>Корень одуванчика</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать до охлаждения. Принимать по ¼ стакана 3 – 4 раза в день за 15 – 20 мин до еды.

СБОР № 4

<i>Листья березы</i>	<i>1 часть</i>
<i>Трава хвоща</i>	<i>1 часть</i>

1 ст ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать до охлаждения. Принимать по ½ стакана 3 – 4 раза в день.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день становится все более очевидным, что профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений должна начинаться с хорошо продуманной диетотерапии. Справедливости ради следует заметить, что эта истина никогда ни у кого из врачей не вызывала сомнений.

Еще врачи Салернской школы (XIV век) давали совет своим пациентам:

«Если врачей не хватает, пусть будут врачами твоими Трое: веселый характер, покой *и умеренность в пище*».

Среди факторов риска заболеваний сердечно-сосудистой системы важнейшую роль играют ситуации, связанные с теми или иными нарушениями питания.

Устранение факторов риска – конкретный шаг к профилактике, и что очень важно, это шаг, зависящий от нас самих.

Использование лечебного питания, соблюдение диеты с вегетарианской направленностью будет способствовать сокращению этих недугов и увеличению продолжительности жизни.

Безусловно, далеко не все удалось вложить в рамки небольшой книги.

Любые замечания, предложения будут приняты с благодарностью.

Для заметок

Для заметок

Ответственный за выпуск
Лозинский Б.Р.

Компьютерный набор:
Морозова А.П.

Компьютерная верстка и редактирование:
Староверов Д.Г.

Подписано в печать декабрь 2007 г.
тираж 500 экз.

Отпечатано: текст в ЯОЦМП
г. Ярославль, пр. Октября, 65
обложка в типография Ярославского
государственного технического университета
ул. Советская, д. 14 А, тел. 30-56-63