



Правильное питание поможет Вам снизить уровень холестерина в крови, задержать развитие атеросклероза, значительно уменьшить вероятность инфарктов и инсультов. Ваши сосуды дольше останутся «чистыми» и здоровыми. Это продлит Вам молодость и жизнь.

Лицам с повышенным уровнем холестерина и атеросклерозом важно придерживаться 12 основных правил.

1. Постарайтесь использовать в течение дня не менее 20 видов продуктов. Вы обеспечите организм всеми необходимыми пищевыми веществами.
2. Замените мясо на рыбу, птицу, бобовые (фасоль, чечевица, горох). Предпочтение отдавайте нежирным сортам мяса, удаляйте с мяса жир, а с курицы - кожу. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими (90-100г в готовом виде), а красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше готовить менее 2-х раз в неделю. Колбасы, сосиски, копчености, гамбургеры, хот-доги, сало, паштеты, чипсы должны быть исключены.
3. при приготовлении пищи используйте растительные масла: льняное, кукурузное, подсолнечное, оливковое, соевое до 2 столовых ложек в день маргарины «мягких» сортов.
4. Рекомендуется употреблять не более 2-3 яичных желтков в неделю (с учетом яиц, использованных при приготовлении пищи). Ограничите употребление субпродуктов: печени, почек, мозгов.
5. Ограничьте кондитерские изделия, сливочное мороженое, пломбир.
6. Отдавайте предпочтение молочным продуктам с низким содержанием жира: йогуртам, кефиру до 1% жирности, творогу 0-4%, белому сыру.
7. Контролируйте свой вес.
8. Ешьте больше фруктов и овощей (не менее 400 г в день), не учитывая картофель. В овощах и фруктах содержатся витамины группы В, С, минералы: магний, калий, кальций, и клетчатка, которая выводит холестерин. Готовьте овощные салаты с растительными маслами (без майонеза и сметаны).
9. Не забудьте про каши и хлеб грубого помола (но без сливочного масла). Полезны, можно с кашами, гречкий орех, миндаль, каштан, сухофрукты.
10. Включайте в рацион морепродукты: мидии, морские гребешки, моллюски (но не креветки), морскую капусту.
11. Готовьте пищу на пару, отваривайте, запекайте. Уменьшите добавление масел, соли, сахара.
12. Из напитков, отдайте предпочтение зеленому чаю. Алкоголь: не более 20 мл в сутки в пересчете на «чистый» спирт (40 мл водки или 150 мл вина, или 330 мл пива) для мужчин, для женщин вдвое меньше. Если уже есть какое-то сердечно-сосудистое заболевание (аритмия, высокое давление, стенокардия и др.), потребление алкоголя должно быть ограничено или исключено.



Правильное питание поможет Вам снизить уровень холестерина в крови, задержать развитие атеросклероза, значительно уменьшить вероятность инфарктов и инсультов. Ваши сосуды дольше останутся «чистыми» и здоровыми. Это продлит Вам молодость и жизнь.

Лицам с повышенным уровнем холестерина и атеросклерозом важно придерживаться 12 основных правил.

1. Постарайтесь использовать в течение дня не менее 20 видов продуктов. Вы обеспечите организм всеми необходимыми пищевыми веществами.
2. Замените мясо на рыбу, птицу, бобовые (фасоль, чечевица, горох). Предпочтение отдавайте нежирным сортам мяса, удаляйте с мяса жир, а с курицы - кожу. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими (90-100г в готовом виде), а красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше готовить менее 2-х раз в неделю. Колбасы, сосиски, копчености, гамбургеры, хот-доги, сало, паштеты, чипсы должны быть исключены.
3. при приготовлении пищи используйте растительные масла: льняное, кукурузное, подсолнечное, оливковое, соевое до 2 столовых ложек в день маргарины «мягких» сортов.
4. Рекомендуется употреблять не более 2-3 яичных желтков в неделю (с учетом яиц, использованных при приготовлении пищи). Ограничите употребление субпродуктов: печени, почек, мозгов.
5. Ограничьте кондитерские изделия, сливочное мороженое, пломбир.
6. Отдавайте предпочтение молочным продуктам с низким содержанием жира: йогуртам, кефиру до 1% жирности, творогу 0-4%, белому сыру.
7. Контролируйте свой вес.
8. Ешьте больше фруктов и овощей (не менее 400 г в день), не учитывая картофель. В овощах и фруктах содержатся витамины группы В, С, минералы: магний, калий, кальций, и клетчатка, которая выводит холестерин. Готовьте овощные салаты с растительными маслами (без майонеза и сметаны).
9. Не забудьте про каши и хлеб грубого помола (но без сливочного масла). Полезны, можно с кашами, гречкий орех, миндаль, каштан, сухофрукты.
10. Включайте в рацион морепродукты: мидии, морские гребешки, моллюски (но не креветки), морскую капусту.
11. Готовьте пищу на пару, отваривайте, запекайте. Уменьшите добавление масел, соли, сахара.
12. Из напитков, отдайте предпочтение зеленому чаю. Алкоголь: не более 20 мл в сутки в пересчете на «чистый» спирт (40 мл водки или 150 мл вина, или 330 мл пива) для мужчин, для женщин вдвое меньше. Если уже есть какое-то сердечно-сосудистое заболевание (аритмия, высокое давление, стенокардия и др.), потребление алкоголя должно быть ограничено или исключено.



Содержание холестерина в основных продуктах питания

Готовые продукты	Холестерин (мг)		
Молоко 6%, ряженка - 1 стакан	47	Говядина вареная - 100 г	94
Кефир 1%, молоко 1% - 1 стакан	6	Баранина вареная - 100 г	98
Молоко сгущенное - 1 чл	2	Свинина без жира вареная - 100 г	88
Молоко 3%, кефир 3%-1 стакан	29	Кролик вареный - 100 г	90
Кефир обезжиренный, снятое молоко (обезжиреное) - 1 стакан	2	Колбаса вареная - 100 г	60
Сметана 30%- 1ч. л	5	Колбаса сыропеченая - 100 г	90
Сметана 30% - 1/2 стакана	91	Колбаса варенокопченая - 100 г	90
Сливки 20% - 1/2 стакана	63	Сосиски (1 шт.)	32
Творог обезжиренный - 100 г	9	Шпик, корейка, грудинка - 100 г	80
Творог жирный 18% - 100 г	57	Почки - 100 г	1126
Творог 9% - 100 г	32	Язык - 100 г	90
Сырок творожный - 100 г	7	Печень - 100 г	438
	1		
Сыр жирный - 25 г	23	Вымя - 100 г	360
Сыр плавленый и соленые сыры (бринза и др.) - 25	17	Жир (бараний, говяжий) - 1 ч.л	4
Мороженое молочное - 100 г	14	Майонез - 1 ч.л	5
Мороженое пломбир - 100 г	4 7	Консервы рыбные в томате - 100 г	51
Мороженое сливочное - 100 г	3 5	Консервы рыбные в собственном соусе - 100 г	95
Морожено сливочное 1 чл	12	Печень трески консервированная - 100 г	746
Яйцо (желток)	20 2	Рыба средней жирности - морской окунь, сом, карп, лещ, сельдь, осетр - 100 г	88
Мясо птицы (гусь, утка) - 100 г	91	Рыба нежирная - треска, навага, хек, судак - 100 г	65
Куры, мясо белое - грудка с кожей - 100 г	80	Креветки - 100 г	150
Куры, мясо темное - ножка, спинка, шейка с кожей - 100 г	91	Крабы, кальмары - 100 г	95
Желудок куриный - 100 г	21 2	Рыбная икра (красная, черная) - 300 г	100 г

Помните что потребление холестерина здоровым человеком должно быть менее 300 мг в сутки, а у людей с гиперхолестеринемией и сердечно-сосудистыми заболеваниями - менее 200 мг в сутки

Содержание холестерина в основных продуктах питания

Готовые продукты	Холестерин (мг)		
Молоко 6%, ряженка - 1 стакан	47	Говядина вареная - 100 г	94
Кефир 1%, молоко 1% - 1 стакан	6	Баранина вареная - 100 г	98
Молоко сгущенное - 1 чл	2	Свинина без жира вареная - 100 г	88
Молоко 3%, кефир 3%-1 стакан	29	Кролик вареный - 100 г	90
Кефир обезжиренный, снятое молоко (обезжиреное) - 1 стакан	2	Колбаса вареная - 100 г	60
Сметана 30%- 1ч. л	5	Колбаса сыропеченая - 100 г	90
Сметана 30% - 1/2 стакана	91	Колбаса варенокопченая - 100 г	90
Сливки 20% - 1/2 стакана	63	Сосиски (1 шт.)	32
Творог обезжиренный - 100 г	9	Шпик, корейка, грудинка - 100 г	80
Творог жирный 18% - 100 г	57	Почки - 100 г	1126
Творог 9% - 100 г	32	Язык - 100 г	90
Сырок творожный - 100 г	7	Печень - 100 г	438
	1		
Сыр жирный - 25 г	23	Вымя - 100 г	360
Сыр плавленый и соленые сыры (бринза и др.) - 25	17	Жир (бараний, говяжий) - 1 ч.л	4
Мороженое молочное - 100 г	14	Майонез - 1 ч.л	5
Мороженое пломбир - 100 г	4 7	Консервы рыбные в томате - 100 г	51
Мороженое сливочное - 100 г	3 5	Консервы рыбные в собственном соусе - 100 г	95
Морожено сливочное 1 чл	12	Печень трески консервированная - 100 г	746
Яйцо (желток)	20 2	Рыба средней жирности - морской окунь, сом, карп, лещ, сельдь, осетр - 100 г	88
Мясо птицы (гусь, утка) - 100 г	91	Рыба нежирная - треска, навага, хек, судак - 100 г	65
Куры, мясо белое - грудка с кожей - 100 г	80	Креветки - 100 г	150
Куры, мясо темное - ножка, спинка, шейка с кожей - 100 г	91	Крабы, кальмары - 100 г	95
Желудок куриный - 100 г	21 2	Рыбная икра (красная, черная) - 300 г	100 г

Помните что потребление холестерина здоровым человеком должно быть менее 300 мг в сутки, а у людей с гиперхолестеринемией и сердечно-сосудистыми заболеваниями - менее 200 мг в сутки