Автор: admin
22.05.2014 22:00 -

Чем питаться, чтобы сердце не подводило?

Сейчас, когда почти в каждом месяце появляется какое-то новое лакомство, трудно быть аскетом в питании. Журналы пестрят кулинарными рецептами, передачи учат готовить вкусные и изысканные блюда… В такое время, когда на каждом углу закусочные, от соблазнов убежать трудно. Вот и наедаются некоторые до одышки и седьмого пота.

Между прочим, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний очень важно контролировать вес и даже стараться уменьшить его, если тело расплывается на глазах. Отложение жировой ткани на животе – неприятная данность настоящего времени. А ведь окружность талии у мужчин не должна превышать 102 см, а у женщин – 88.

Борьба с лишними килограммами – это не только ограничение в калориях, но и потребление здоровой пищи. Сама пища должна быть достаточно разнообразной, и потребление её быть разумным – до лёгкой сытости. В рацион надо постоянно включать овощи и фрукты, зёрна злаков. Следует отдавать предпочтение нежирным молочным и мясным продуктам.

Не стоит злоупотреблять продуктами животного происхождения, содержащими насыщенные жиры: жирным мясом, салом, сливочным маслом, жирной сметаной, яичными желтками, колбасой, сосисками, субпродуктами, креветками, рыбной икрой. Животный жир всегда по возможности следует заменять растительным. Полезные ненасыщенные жиры содержатся в растительном масле. Особенно полезно употреблять оливковое масло.

В последние годы широкое распространение получили гидрогенизированные растительные масла. Количество вредных для организма веществ (транс-изомеров) в твёрдом маргарине, например, может достигать 60%. Уже доказано, что их потребление (более 1%) увеличивает риск прогрессирования ишемической болезни сердца.

Для профилактики атеросклероза в рацион следует включать только мягкий маргарин (в тюбиках и пластиковых ёмкостях). В нём содержание насыщенного жира и вредных

жирных кислот совсем невелико. Можно полностью заменить сливочное масло мягким маргарином, чтобы исключить развитие сердечных болезней на 10%. Но им тоже особо увлекаться не следует – на хлеб намазывать не более 5 граммов.

Рыбий жир содержит полезные полиненасыщенные кислоты. Но более всего полезна для организма рыба северных морей: скумбрия, тунец, сардины, лосось, сельдь, палтус. Исследователи установили, что полиненасыщенные кислоты понижают артериальное давление, препятствуют тромбообразованию, улучшают обменные процессы в организме и стимулируют кровеносную систему. Вероятность возникновения ишемической болезни сердца снижается на 25% при включении в рацион рыбы 3-4 раза в неделю.

Необходимо увеличивать потребление продуктов растительного происхождения, способных связывать и выводить из организма холестерин. Для этого следует ежедневно вводить в рацион не менее 30 граммов пищевых волокон. Они содержатся в апельсинах, яблоках, грушах, цветной капусте, брокколи, фасоли, чечевице и некоторых ягодах. Почти все из перечисленных продуктов содержат и так необходимые организму пектины.

Для профилактики атеросклероза важно регулярное включение в меню овощей и фруктов. Необходимо соблюдать умеренность в потреблении молочных продуктов. Мясо покупать постное – без жировых прослоек. Не рекомендуется употреблять более трёх яиц в неделю (из-за желтка). Но самое главное – надо всеми силами стараться избежать пищевой зависимости – ненормального бесконтрольного влечения к еде.

Новейшие деликатесы в ежедневной рекламе – это данность современной жизни. Если подходить к подобным акциям мудро и довольно равнодушно, то никакие «холестериновые бляшки» не засорят организм.

Автор - **Тамара Дубовская**
Источник