

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!

Основные принципы питания

- Уменьшение общего потребления мяса и насыщенных жиров.
Основными источниками являются масло, твердый маргарин, цельное молоко, твердые и мягкие сыры, видимый жир мяса, утка, гусь, обычная колбаса, пирожные, сливки, кокосовые орехи и кокосовое масло.
- Уменьшение употребления холестерина.
Основные источники - мозги, почки, язык, яйца, печень.
- Умеренное уменьшение потребления натрия.
Основными источниками являются соль, сыр, консервированные овощи и мясо, соленые продукты (ветчина, бекон, копченая рыба), минеральная вода с большим содержанием соли, многие из “быстрых” блюд.
- Увеличение потребления высокобелковых продуктов с низким содержанием насыщенных жиров.
Их основные источники - рыба, курица (без кожи), индейка, дичь, телятина.
- Увеличение потребления сложных углеводов, фруктовых, овощных и злаковых волокон, особенно клетчатки.
Основные источники - все свежие и замороженные овощи, все свежие фрукты, все неполированные зерновые, чечевица, рис, сушеные бобы.
- Умеренное увеличение потребления полиненасыщенных и мононенасыщенных жиров.
Основные источники - подсолнечное, оливковое и кукурузное масло, масло из соевых бобов и другие продукты из них, если они не в твердом виде.

Примерный выбор продуктов для рациона, направленного на снижение уровня холестерина

- “Рекомендуемые” продукты обычно содержат мало жира и/или богаты клетчаткой. Они должны постоянно входить в состав Вашего питания.
- Продукты, перечисленные в колонке “Умеренное потребление” содержат полиненасыщенные жиры или небольшие количества насыщенных жиров. Поскольку в Вашем рационе должно быть мало жира, эти продукты разрешаются лишь в умеренном количестве - в среднем не чаще 1-3 раза в неделю.
- “Не рекомендуемые” продукты содержат большие количества насыщенных жиров. По возможности их нужно исключить из состава Вашего питания.