

Здоровое питание



Пациент, имеющий клинические проявления атеросклероза, должен придерживаться принципов здорового питания и специальной низкохолестериновой и низкожировой диеты. Это не означает, что нужно полностью отказывать себе в удовольствии вкусно поесть. Разумеется, вводятся определенные ограничения, но пища должна быть разнообразной и вкусной.

Основные принципы здорового питания, направленные на профилактику и снижение прогрессирования атеросклероза:

- 1) сбалансированность диеты,*
- 2) ограничение потребления насыщенных жиров и холестерина,*
- 3) замещение животных жиров растительными,*
- 4) увеличение потребления рыбы, овощей, фруктов, зерновых, соевых и бобовых,*
- 5) регуляция массы тела – поддержание ее на оптимальном уровне.*

Диета при атеросклерозе направлена, с одной стороны на ограничение продуктов, содержащих холестерин и насыщенные жиры, с другой – на укрепление сосудистой стенки, выведение излишков холестерина из организма и обеспечение в рационе достаточного количества витаминов, микроэлементов и антиоксидантов. В медицинских стационарах и санаториях такая диета для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями обозначается № 10. Прежде всего, из рациона необходимо исключить продукты, богатые холестерином. Много холестерина содержится в субпродуктах (говяжья печень, почки, язык, мозги, куриные потрошки, икра рыб). Существенно ограничивается потребление насыщенных жиров. Это делается в связи с тем, что холестерин не только поступает в организм в готовом виде с пищей, но и образуется в печени из продуктов обмена жиров. Насыщенные жиры содержатся в мясе (говядине, свинине, баранине, домашней птице), а также в сливочном масле, сале и других животных жирах, молоке, сыре, сливках, сметане, мороженом. Как ни парадоксально, но два растительных масла – пальмовое и кокосовое, - также содержат большое количество насыщенных жиров. Потребление насыщенных жиров у жителей нашей страны составляет примерно 16–20% от калорийности рациона.

Пациентам с клиническими проявлениями атеросклероза следует снизить потребление насыщенных жиров до 7% и менее от общей калорийности рациона.

С этой целью необходимо полностью исключить или существенным образом ограничить в рационе сливочное масло, сало, говяжий, бараний и свиной жир, жирные сорта мяса, мясопродуктов (колбасы, окороки, копчености, паштеты), жирную птицу, жирные молочные продукты (сливки, сметана, жирное молоко и кефир). Мясо можно употреблять только постное (говядина, изредка баранина и свинина, куриное мясо без кожи). Желательно есть мясо не более 2 раз в неделю. Поскольку мясо – важный источник необходимого для организма белка, некоторое ограничение в потреблении мяса следует компенсировать большим потреблением рыбы и других источников белка, например бобовых, соевых продуктов, орехов. Животные жиры замещаются в рационе растительными жирами, которые являются важным источником омега-6-полиненасыщенных жирных кислот, способствующих выведению холестерина из организма. Из растительных жиров рекомендуются оливковое, рапсовое, соевое, кукурузное, арахисовое, хлопковое, подсолнечное масла, масло грецких орехов. Орехи – желательная составляющая рациона. Можно употреблять любые орехи – миндаль, лесные, кедровые, земляные, грецкие орехи. Важно только, чтобы они были сырыми (или слегка обжаренными без масла) и несолеными. Рекомендуются также семечки подсолнечника и тыквы. Орехи достаточно калорийны, поэтому при склонности к избыточной массе тела их потребление стоит ограничить. Еще одна полезная для здоровья группа продуктов – это бобовые и соевые. Они богаты растительными белками (поэтому с успехом могут замещать мясо в рационе), а также лецитином, известным своими антиатерогенными свойствами. Источником полезных омега-3-полиненасыщенных жирных кислот является рыба, особенно жирная (различные сорта морской и океанической рыбы). Рекомендуется употребление рыбы не реже 2-3 раз в неделю. Желательно рыбу варить, запекать или слегка обжарить на оливковом (или растительном) масле. Употребление соленой или копченой рыбы должно быть эпизодическим. Помимо рыбы, полезны и другие продукты моря, например, морские водоросли (морская капуста). Панцирные (устрицы, гребешки, мидии, раки, крабы) очень богаты микроэлементами, но надо помнить, что некоторые из них содержат немало холестерина. Так, в 100 граммах устриц 325 грамм холестерина, в 100 граммах раков – 200 грамм холестерина, а 100 грамм креветок и крабов содержат по 150 грамм холестерина. Выведению холестерина из организма способствуют продукты, богатые клетчаткой и, особенно, пектином: овощи, фрукты, ягоды, крупы, хлеб из муки грубого помола, отруби, бобовые. Их потребление следует существенно увеличить. Кроме того необходимо помнить, что овощи, фрукты, ягоды, зелень являются источником витаминов, микроэлементов, а также антиоксидантов, препятствующих окислению жиров. Ежедневно следует употреблять не менее 400 грамм, а желательно более 600 грамм овощей и фруктов.



600 г овощей и фруктов в день – это необходимая для здоровья современного человека норма потребления овощей и фруктов, рекомендованная Всемирной организацией здравоохранения.



600 г овощей и фруктов - это примерно три фрукта среднего размера (1 яблоко, 1 банан, 1 апельсин) + порция капусты (примерно 2 столовые ложки тушеной капусты) или 1 большой помидор. Почему для профилактики и лечения атеросклероза так важны овощи и фрукты? Дело в том, что в них, помимо целого ряда полезных для организма соединений (витаминов, микроэлементов и пр.), много клетчатки. А клетчатка является прекрасным природным адсорбентом – веществом, выводящим холестерин и жироподобные вещества из организма. Овощи и фрукты желателно употреблять сырыми или слегка проваренными. Можно использовать и сухофрукты.

Диета должна быть богатой витаминами, особенно аскорбиновой кислотой, которая активизирует распад холестерина в печени, снижая содержание его в крови и предупреждая отложение в артериальной стенке. Аскорбиновой кислотой богаты овощи и фрукты наших северных широт и средней полосы, особенно черная смородина, черная рябина, шиповник.

Кроме аскорбиновой кислоты, продукты должны содержать витамины Е и А, витамины группы В, которые в большом количестве присутствуют в цельных зерновых продуктах и в меньшем количестве – в сырой зелени. Организм необходимо обогащать и минеральными солями и микроэлементами, в частности — калием, йодом, магнием, марганцем. Источниками калия являются абрикосы (в том числе сушеные – урюк), инжир, баклажаны, картофель. Много солей магния содержится в хлебе из муки грубого помола и крупах. Очень много микроэлементов в морепродуктах, в них имеется и полноценный белок, а также витамины группы В, органический йод. Органический йод повышает в организме образование основного гормона щитовидной железы — тироксина, который стимулирует процессы окисления жиров. На этом раньше было основано лечение ожирения гормонами щитовидной железы.

Пациентам с избыточной массой тела важно нормализовать вес. Для этого надо снизить калорийность пищи (на 10-15%) за счет легкоусвояемых углеводов и жиров.

Необходимо уменьшить потребление сахара, конфет, сладостей, варенья, джемов, кондитерских изделий, мороженого, сахаросодержащих напитков (компоты, лимонады, напитки типа Пепси-колы, Спрайта и пр.). Сахар в рационе желателно заменить натуральным медом и употреблять ограниченно с учетом калорийности. Наконец, о содержании в пищевом рационе поваренной соли. Ее должно быть не более 5 г в сутки, так как избыточное употребление соли способствует задержке жидкости в организме, развитию и прогрессированию гипертонии. Эксперты Европейского общества атеросклероза (Study Group, European Atherosclerosis Society) в 1987 сформулировали семь «золотых» правил диеты, соблюдение которых необходимо для устранения нарушений липидного обмена. Эти правила диеты актуальны и сегодня:

1. Уменьшить общее потребление жиров.
2. Резко уменьшить потребление насыщенных жирных кислот (животные жиры,

- сливочное масло, сливки).
3. Увеличить потребление продуктов, обогащенных полиненасыщенными жирными кислотами (жидкие растительные масла, рыба, морские продукты).
 4. Увеличить потребление клетчатки и сложных углеводов (овощи, фрукты, крупы).
 5. Заменить при домашнем приготовлении пищи сливочное масло растительными маслами.
 6. Резко уменьшить потребление продуктов, богатых холестерином.
 7. Резко снизить количество поваренной соли в принимаемой пище.

Что же полезно включать в рацион при атеросклерозе?

Рекомендуемые блюда и продукты

• *Напитки* — овощные, фруктовые и ягодные соки, настой шиповника, зеленый чай.

• *Хлеб* — из муки грубого помола, лучше — с отрубями.

• *Жиры* — растительные масла для заправки салатов и для приготовления пищи (предпочтительно тушить, а не жарить). Употребление животных жиров сводится к минимуму.

• *Первые блюда* — супы овощные, крупяные, вегетарианские, фруктовые. Мясной или куриный бульон ограничиваются.

• *Вторые блюда* — из нежирных сортов говядины, баранины, птицы (без кожи). Рекомендуется жирная рыба не реже 2-3 раз в неделю.

• *Гарниры* — крупы (гречневая, овсяная, рис), овощи свежие, печеные или тушеные, бобовые.

• *Молочные продукты* — молоко, кефир, ряженка, йогурт с содержанием жира 0,5–1%, обезжиренный творог, нежирные сорта сыра.

• *Блюда на десерт* — желе, несладкие компоты, фрукты в сыром, печеном и вареном видах.



Как изменить питание

Для сохранения здоровья вообще, и замедления течения атеросклероза в частности, важно добиться снижения массы тела до надлежащей и соблюдения низкохолестериновой диеты. Для этого придется изменить питание. Модификация питания – непростая задача для любого человека. Она требует изменения привычных стереотипов поведения, а это всегда нелегко. Как добиться поставленной цели? Сначала проанализируйте, какие формулировки из девяти, приведенных ниже, вы можете отнести к себе. Поставьте галочки в соответствующих квадратиках:

Пища, которую вы покупаете:

- o Вы покупаете много готовой и удобной для быстрого приготовления пищи.
- o Вы покупаете масло и другие содержащие жир молочные продукты (например, сыр,

цельное молоко, сметану и др.).
о Вы покупаете бифштексы, отбивные котлеты, жирное мясо.



Пища, которую вы едите:

- о Вы едите много жареной пищи и мучных изделий.
- о Вы любите пищу с жирной подливой и соусами.
- о Обедая вне дома, вы выбираете пищу по вкусу, не считаясь со здоровьем.

Ваш образ жизни:

- о Вы не обращаете внимания на свой лишний вес.
- о Вы не занимаетесь регулярно физическими упражнениями.
- о Вы никогда не проверяли уровень вашего холестерина в крови, а если и проверяли, то это было давно.

Чем больше формулировок вы отнесли на свой счет, тем, вероятнее всего, выше ваша масса тела и уровень холестерина, и тем большую пользу вы получите, следуя нашим рекомендациям по здоровому питанию.

Если у вас избыточная масса тела и вам необходимо снизить вес, начинать надо с уменьшения калорийности пищи и изменения качественного состава пищи.

Средняя калорийность рациона россиянина – примерно 2400 ккал.

Диета с низкой калорийностью предполагает сокращение калорийности до 1500-1200 ккал в сутки.

Для снижения уровня холестерина необходимо ограничить потребление продуктов, содержащих холестерин, и животные жиры. При высоком уровне холестерина, высоком риске развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также у больных с клиническими проявлениями атеросклероза жиры ограничиваются до 7% от общего рациона. Ниже приведены таблицы, в которых представлен состав, калорийность продуктов и процентное содержание холестерина в основных продуктах питания. Пользуясь этими таблицами можно рассчитать суточный рацион и составить меню с учетом калорийности пищи, содержания в ней жира и уровня холестерина.

Средняя калорийность некоторых продуктов питания (ккал на 100 г)

Яйцо куриное	78	Овощи	25
Масло сливочное	748	Грибы	30
Маргарин	744	Картофель	80
Масло растительное	898	Фрукты	45
Майонез	630	Компоты	75
Сметана 20%	294	Йогурт молочный	86
Сливки 20%	206	Молоко, кефир 1%	51

Творог 18%	226	Творог 0%	86
Творог 9%	156	Сыры нежирные, менее 30% жирности (брынза, сулугуни, пошехонский)	260
Сырки творожные	330	Рыба вареная нежирная	100
Сыры жирные, более 40% жирности	375	Рыба вареная среднежирная	228
Колбаса вареная, сосиски	260	Сельдь	234
Колбаса варено-копченая	260	Говядина вареная постная	267
Колбаса сырокопченая	500	Свинина вареная постная	227
Пирожные	550	Куриное мясо темное	170
Халва	510	Куриное мясо белое	155
Шоколад	540	Утка вареная постная	170
Карамель	375	Хлеб ржаной	190
Сахар	374	Хлеб пшеничный	203
Варенья, джемы	260	Каша овсяная на воде	52
Булки, сдоба	275	Квас	25
Мороженое	226	Мед	310
Орехи грецкие	700		

Содержание холестерина в основных продуктах (мг на 100 г продукта)

Желток куриного яйца (1 шт)	202	Молоко 6%, ряженка	24
Печень	438	Молоко 3%, кефир 3%	15
Печень трески консерв.	746	Молоко 1%, кефир 1%	3
Почки	1126	Молоко, кефир обезжиренные	1
Язык	90	Творог 18%	57
Икра красная, черная	300	Творог 9%	32
Говяжий, бараний жир	100	Творог 0%	9
Свиной, куриный жир	100	Сырок творожный	71
масло сливочное	242	Сыр жирный	92
Креветки	150	Сыр нежирный, брынза	68
Крабы, кальмары	95	Сыр плавленый	64
Консервы рыбные в собственном соку	95	Сосиска	32
Консервы рыбные в томатном соусе	51	Колбаса вареная	60
Морской окунь, сом, карп, лещ, сельдь, осетр	88	Колбаса варено-копченая	90
Треска, хек, судак	65	Колбаса сырокопченая	105
Говядина вареная постная	94	Корейка, грудинка	80
Свинина вареная постная	88	Мороженое пломбир	47
Баранина вареная постная	98	Мороженое сливочное	35
Кролик, гусь, утка вареные постные	90	Мороженое молочное	14

Куриное мясо темное, вареное, без кожи	89	Масло оливковое, подсолнечное, кукурузное, соевое	0
Куриное мясо белое, вареное, без кожи	80		

При наличии высокого уровня холестерина в крови его количество в пище ограничивают до 300 мг в день, а при недостаточном эффекте переходят на прием 200 мг и даже 100 мг в день. Значительно ограничивают углеводы, особенно жестко при наличии сахарного диабета. Изменив свое питание, не забывайте через каждые три-шесть месяцев исследовать уровень холестерина и его компонентов в крови.



Выбирая пищу для снижения или сохранения желаемого уровня холестерина, начинайте со смены продуктов, которые вы покупаете на рынке или в магазине. Может быть, сначала вы будете ошибаться, но, постепенно накапливая опыт, начнете правильно выбирать нужные продукты, обращать внимание этикетки и указанные на них калорийность, процентное содержание холестерина и жира.

Предпочтение при выборе отдавайте низкокалорийным продуктам, таким как овощи, фрукты, обезжиренное молоко и творог, жирные сорта рыбы, постное мясо и птица (без кожи).

Какая пища вызывает прибавку веса?

Рассмотрите внимательно таблицу и подумайте, какие составные части пищи, вероятнее всего способствуют прибавке веса:

Компонент пищи	Содержание килокалорий в 1г	Заполнение желудка	Чувство насыщения	Способность откладываться в организме «про запас»
Жиры	9	Низкое	Низкое	Высокая
Алкоголь	7	Низкое	Низкое	Высокая
Белки	4	Высокое	Высокая	Низкая
Углеводы	4	Высокое	Высокая	Низкая
Клетчатка	1,5	Промежуточное	Низкая	Низкая
Вода	0	Высокое	Низкая	Низкая

Как видно, выделенные жирным шрифтом жиры и алкоголь являются самыми «вредными» для фигуры, так как содержат больше всего калорий, плохо утоляют чувство голода и не создают приятного чувства сытости. Кроме того, продукты, содержащие жиры, гораздо вкуснее остальных, их хочется съесть больше. Самыми полезными компонентами рациона для людей, желающих похудеть, являются клетчатка и вода. Белки

и углеводы занимают промежуточное положение, причем углеводы не более калорийны, чем белки. При этом простые углеводы стоит ограничивать, поскольку они вызывают выброс инсулина, который способствует отложению жиров.



Роль белков в рационе

Белки — это «строительный материал» для всех тканей организма — их обновления, роста и развития. Белки бывают животного происхождения (их больше всего в мясе, птице, рыбе, молочных продуктах) и растительной природы (основные источники — фасоль, горох, грибы, орехи, крупы, соевые продукты, хлеб). Часть животных белков в рационе лучше заменить

растительными. Суточная потребность в животных белках содержится примерно в 300 г творога, сыра, мяса или рыбы.

Роль углеводов в рационе

Углеводы являются источником энергии для организма и делятся на усвояемые (быстроусвояемые) и неусвояемые (медленноусвояемые):

- быстроусвояемые или простые углеводы: сахар (сахароза), фруктовый сахар (фруктоза), молочный сахар (лактоза), виноградный сахар (глюкоза) и солодовый сахар (мальтоза). Это сахара в чистом виде, а также содержащиеся в сладостях и сладких напитках;
- медленноусвояемые или сложные углеводы — крахмалсодержащие продукты: хлеб, макаронные изделия, картофель, крупы (гречневая, ячневая, овсяная, перловая, пшеничная, рисовая). Источником полезных для организма неусвояемых углеводов являются также овощи и зелень, фрукты и ягоды, бобовые. Все эти продукты в большом количестве содержат клетчатку, пектин и потому способствуют выведению холестерина из организма. Содержащиеся в них пищевые волокна не усваиваются организмом, при этом создают приятное чувство сытости, наполняя желудок. Главное, что при разумном потреблении они не влияют на массу тела.

Источники углеводов

Быстроусвояемые – «вредные» углеводы, содержащие сахар: сахар, мед, варенье, кондитерские изделия, соки и сладкие напитки, жидкие молочные продукты. Фрукты: дыня, виноград, бананы, финики

Старайтесь отдавать предпочтение неусвояемым и медленноусвояемым углеводам. Что касается быстроусвояемых углеводов, то их потребление необходимо ограничить, а у больных сахарным диабетом



свести к минимуму.

Роль жиров в рационе

Жиры делят на насыщенные (в основном животного происхождения) и моно- и полиненасыщенные жиры (в основном растительного происхождения).

Насыщенные жиры — это самая калорийная составляющая пищи, содержащая значительное количество холестерина и способствующая образованию холестерина в печени. Поэтому их ограничение в рационе должно быть основным принципом здорового образа жизни. Насыщенные жиры содержатся в сливочном и топленом масле, сале, сметане, сливках, жирном молоке и твороге, мясе, птице, вареной и копченой колбасе, сыре.

Моно- и полиненасыщенные жиры содержатся в растительных маслах, оливках, орехах, семечках. Растительные жиры содержат омега-3 и омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты, которые способствуют выведению холестерина из организма. Поэтому животные жиры в рационе следует замещать растительными. Но употреблять растительные жиры надо в небольшом количестве (до 30 г), поскольку по калорийности они выше животных жиров. То есть они способствуют прибавке в весе. Из всех растительных масел нежелательно употребление только 2 видов из них: пальмового и кокосового масел (так как они содержат насыщенные жиры).

Избыток жиров — основная причина полноты!

Необходимо избегать так называемых «скрытых» жиров – жиров, которые не видны глазом (в отличие, например, от свиного окорока с ободком жира). Много скрытых жиров в сыре, вареных колбасах, сосисках, копченостях, кондитерских изделиях, печенье, мороженом.

Быстрое похудание требует резкого сокращения пищевого рациона и крайне нежелательно. Во-первых, резкое ограничение приема пищи организм воспринимает как сигнал о «стихийном бедствии», и он начинает откладывать жиры про запас. Во-вторых, еда – это одно из удовольствий жизни. Лишение этого удовольствия часто приводит к тому, что при соблюдении строгих диет снижается настроение, нарушается сон, появляется раздражительность. Долго выдержать подобное испытание никому не под силу. И происходит закономерное возвращение к привычному режиму питания, а значит, и к потерянным с таким трудом лишним килограммам. Вы сделаете правильно, если за советом по программе снижения веса и нормализации липидов крови обратитесь к специалистам – врачу-диетологу, терапевту или кардиологу. При этом важно, чтобы программа контроля массы тела была индивидуальная, то есть составлена врачом с учетом пищевых вкусов конкретного человека. В этом случае соблюдать диету будет легче и приятнее.

Советы по пути на рынок или в продуктовый магазин

- Собираясь идти в продуктовый магазин или на рынок, заранее составьте точный список покупок и придерживайтесь его.
- Читайте этикетки на продуктах, обращайте внимание на калорийность и содержание жиров. Старайтесь не покупать продукты, в которых содержится более 3 г жира на 100 г продукта. Отдавайте предпочтение продуктам с низким содержанием холестерина и жиров.
- Научитесь определять в продуктах так называемые «скрытые жиры».

- Не доверяйте вслепую надписям «пониженное содержание жира» или «обезжиренное» — такие продукты могут содержать калорий больше, чем вы думаете.
- Не поддавайтесь на уговоры продавцов рынка купить у них больше продуктов, чем вы запланировали.
- Покупайте преимущественно овощи, фрукты и злаки (рис, гречневую и овсяную крупы, пшено и т.д.).
- Никогда не отправляйтесь на рынок или в магазин, если вы голодны.

Покупайте полезные продукты



Покупая продукты в магазине, следите за тем, чтобы они содержали меньше жира: молоко и молочные продукты (кефир, ряженка) — 0,5 – 1,0%, нежирный йогурт, обезжиренный творог, сметана (изредка) — 10–15%; постное мясо и птицу. Проходите мимо тех отделов магазина, где продаются копчености, сало, майонез, маргарин, жирные сорта мяса, жирные сыры (более 40% жирности), сливочное масло, некоторые консервы (например, шпроты, печень трески).

Напоминаем еще раз, что птица без кожи содержит меньше жира. Снимайте кожу с птицы и видимый жир с мяса. А рыба, напротив, полезна жирная. Свежие овощи и фрукты можно есть без ограничений, если у вас нет сахарного диабета. При этом следите за калорийностью, так как фрукты и овощи полезны, но они, тем не менее, содержат калории. Самые калорийные фрукты – это бананы, виноград, авокадо. Помимо разумной покупки продуктов, важно правильно приготовить пищу.

Готовьте здоровую пищу

Для изменения питания в сторону оздоровления вам необходимо знать некоторые особенности технологии приготовления полезной для здоровья пищи. Никогда не готовьте больше, чем это вам необходимо. При приготовлении салатов избегайте заправлять их майонезом и салатными соусами. Используйте для этой цели растительное масло, но в небольшом количестве, так как оно не менее калорийно, чем животные жиры. Необходимо готовить пищу так, чтобы использовать минимальное количество жира, но сохранить при этом вкус продуктов. Целесообразно отдавать предпочтение запеканию, приготовлению на пару, варке и очень легкому обжариванию (в очень малом количестве растительного масла и не более 1-2 мин).

Рекомендуемый режим питания

Не только состав пищи, но и правильный ее прием поможет вам не набрать лишние килограммы и не повысить уровень холестерина в крови.

- Принимайте пищу 3–5 раз в день небольшими порциями.
- Пищу необходимо принимать в одно и то же время, которое вы установите сами (в связи с характером вашей работы), но после 7 часов вечера вы не ужинаете.
- Не пропускайте завтрак и не голодайте весь день, чтобы потом наесться за ужином в 8–9 часов вечера. Чашечка кофе — это тоже не завтрак.



- Не бросайтесь в другую крайность: не перекусывайте постоянно. Если вам хочется есть, пообедайте, но не пейте с коллегами чай с бутербродами или печеньем несколько раз в день.
- Понаблюдайте за собой: может быть, вы часто едите, когда вас что-то волнует или тревожит, или когда вы в плохом настроении, или во время просмотра по телевизору захватывающего футбольного матча. Постарайтесь постепенно избавиться от этой вредной для здоровья привычки.
- Не «заедайте» стрессы, учитесь снимать их с помощью приемов психологического расслабления.
- Никогда не ешьте за компанию, если вы не голодны.
- До еды выпивайте стакан воды без газа, а еду начинайте с нежирного супа или салата.
- Следите за размером порций, не берите добавки (кроме овощных блюд).
- Забудьте совет, который вам давали в детстве о том, что нехорошо оставлять на тарелке недоеденное. Теперь поступайте наоборот: никогда не доедайте до конца, если вы не голодны.
- Если вы «сорвались» и съели больше, чем рекомендовано, не отчаивайтесь. На следующий день устройте себе разгрузку: например, 2 л обезжиренного кефира или молока, или 1,5 кг яблок в течение дня, или 1 кг кабачков и 200 г постного мяса за день. При этом воду или чай можно пить без ограничений.
- Кушать надо медленно, тщательно пережевывая пищу. Если мы едим слишком быстро, то чувство насыщения «отстает» от количества поглощенной пищи, в результате мы переедаем. Лучше выходить из-за стола, не до конца насытившись.
- Если Вы во время приема пищи пьете воду, соки, или другие напитки, делайте это мелкими глотками — принцип этого совета тот же, что и предыдущего.
- Супы ешьте без хлеба, предварительно сняв с них жир, — это легко сделать, если предварительно охладить их в холодильнике.
- Руководствуйтесь девизом: «Овощи и зелень как основное блюдо, мясо — как гарнир!».

Итак, соблюдение вышеизложенных советов будет способствовать снижению уровня холестерина и приближению массы тела к надлежащей. Но оздоровительный эффект рационального питания можно многократно усилить, если одновременно повысить физическую активность.