Питание для профилактики болезней сердца

Для того, чтобы обеспечить эффективную профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо обеспечить рациональное питание. При этом лучшим решением будет дробное питание небольшими порциями 4-5 раз в день, это значительно полезнее для сердца, чем два плотных приема больших количеств пищи. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до отхода ко сну.

В том случае, если уже имеет место лишний вес, необходимо придерживаться низкокалорийной диеты, однако ограничение калорийности не должно быть очень жестким. Голодать нельзя: резкое ограничение организма в питании приводит к дефициту питательных веществ, в том числе, и для сердечной мышцы.

**Основные принципы питания для профилактики болезней сердца:**

* ограничение «быстрых» углеводов — сахара, сдобы, сладостей, предпочтение должно отдаваться сухофруктам, меду, цельнозерновому хлебу;
* ограничивается потребление животных жиров, лучше отдавать предпочтение оливковому, льняному маслу. Пальмовое, кокосовое масло лучше исключить;
* ограничивается потребление напитков с кофеином;
* ограничивается потребление соли, лучше исключить колбасы и копчености, соления;
* потребление алкогольных напитков лучше исключить полностью;
* из мяса лучше выбирать нежирную телятину, курятину, крольчатину, индейку;
* полезны орехи, семена льна, кунжут;
* рекомендуется потребление большого количества клетчатки в виде овощей, фруктов, зелени;
* полезны морская рыба и морекродукты, рыбий жир в виде добавок;
* рекомендуется ежедневно употреблять кисломолочные продукты, которые стимулируют пищеварение и насыщают организм кальцием.
* от фастфуда, полуфабрикатов, продуктов с обилием усилителей вкуса и консервантов следует полностью отказаться.

Блюда следует отваривать, запекать, готовить на пару. Жареные блюда рекомендуется полностью исключить. Необходимо выпивать достаточное количество жидкости — до полутора-двух литров в сутки. При этом крепкого чая или кофе нужно избегать, предпочитая минеральную воду без газа, травяной чай, компот, морс.