



1. Поддерживайте вес тела посредством снижения калорийности питания и ежедневной умеренной физической нагрузки.
2. Ограничьте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности). Заменяйте животный жир на жир растительных масел. Заменяйте жирное мясо на постное мясо, рыбу, птицу, бобовые.
3. Употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.
4. Употребляйте богатую волокном пищу. Полезна овсяная каша и хлеб грубого помола.
5. Ешьте несколько раз в день овощи и фрукты, лучше - свежие (не менее 400г в день).
6. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
7. Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку - 5 г в день.
8. Лучше пищу варить, готовить на пару, в микроволновой печи, выпекать, а не жарить. Это поможет уменьшить используемое количество жира, масла, соли и сахара.

Повышенный холестерин в крови увеличивает риск тяжелых осложнений сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений мозгового кровообращения: инфаркта миокарда, мозгового инсульта.

Примерное меню диеты, снижающей холестерин

1-й завтрак: овсяная каша на обезжиренном молоке, салат овощной с подсолнечным или оливковым маслом, кофе с молоком (не более 1,5% жирности) и 1 ч.л. сахара.

2-й завтрак: творог с йогуртом низкой жирности, изюмом, сахаром (1 ч.л.), яблоки (можно печеные).

Обед: овощной суп 0,5 порции, мясо без жира отварное под белым соусом с гречневой кашей, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника с сухариком.



Важнейшим фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) является дислипидемия, которую определяют по уровню