



Кардиологи рекомендуют пациентам включать больше рыбы в свой рацион. Больше пользы принесет жирная рыба. Регулярное потребление рыбы (хотя бы 1–2 раза в неделю) – важный компонент профилактики атеросклероза.



Орехи – достаточно съедать 30–40 г в день.



Необходимо получать достаточное количество белка животного (нежирное мясо, птица), и растительного (чечевица, горох).



Очень важно ограничить количество сахара в рационе. Не более 50 г сахара в день – добавленного или изначально содержащегося в продуктах.

Сладкая газировка, сильно сладить чай или кофе может привести к увеличению массы тела и, соответственно, к возрастанию риска развития сахарного диабета при котором поражаются мелкие сосуды. Примерно 80% пациентов с сахарным диабетом погибают от инфарктов, инсультов, периферического атеросклероза и связанных с ним проблем.



Норма потребления соли, рекомендованная ВОЗ, – менее 5 г. Ограничить потребление соли возможно!

Не стоит совсем отказываться от солений или сельди, но если вы с ними едите картофель, то его можно уже не солить! Не досаливайте готовую пищу – многие делают это даже не попробовав блюдо. Количество потребляемой соли влияет на уровень артериального давления – чем её меньше, тем ниже давление.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Актуально
Чтобы