

Перевод: сестра отделения абдоминальной хирургии Инга Лепп

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Сердце называют маленькой электростанцией. Оно будет стучать дольше, если Вы физически активны, избегаете стрессов и питаетесь здоровой пищей.

В здоровом питании важно:

- разнообразная пища,
- сохранение оптимального веса тела,
- избегать чрезмерного употребления сахара,
- избегать употребления жирной пищи,
- в употреблении отдавать предпочтение черному хлебу, зерновым продуктам, фруктам и овощам,
- ограничить употребление алкоголя,
- уменьшить количество потребляемой соли.

Что такое здоровая пища?

Здоровая, т.е сбалансированная пища включает в себя разнообразные пищевые продукты, взаимное влияние которых удовлетворяет необходимые питательные потребности для роста и здорового функционирования организма человека. Для того, чтобы все эти необходимые вещества получить в нужном количестве, необходимо потреблять в пищу продукты всех групп.

Основными здоровыми продуктами питания являются хлеб, картофель, фрукты и овощи, маложирное молоко и молочные продукты, рыба, растительное масло.

Основой для выбора продуктов питания являются - сбалансированность, умеренность, соответствие необходимости и разнообразие. Пища, которая поможет сохранить нормальную работу сердца, должна содержать минимальное количество соли, малое количество жиров и большое количество клетчатки.

Режим питания

Предпочтительно трехразовое питание, т.к:

Завтрак должен содержать основную долю дневного объема углеводов. Пища должна быть бедна жирами и обязательно содержать необходимое количество высококачественного белка (яйца, рыба, куриное мясо, творог и молочные продукты). Утренние каши необходимо готовить из отрубей, хлопьев, нешлифованного риса, нерафинированных круп. На завтрак полезно включить в рацион

и такие продукты богатые клетчаткой как натертые овощи, ягоды, фрукты.

Обед. Наиболее приемлемое время для обеда - интервал между 12.00-14.00. Обед должен содержать по возможности разнообразные продукты. В рацион обязательно должны быть включены фрукты и овощи (в виде смешанных салатов).

Правило тарелки: $\frac{1}{2}$ занимают свежие и/или вареные овощи, $\frac{1}{4}$ тарелки приходится на картофель, рис, макароны или пасту, $\frac{1}{4}$ тарелки занимают мясо, курицу или рыбу.

Ужин. Наиболее подходящее время для ужина 17.30 -19.00. Основное правило: ужин не должен быть обильным и не содержать продукты богатыми углеводами. К ужину хорошо подать фрукты и овощи, рыбу, мясо птицы, творог, сыр и ферментированные молочные продукты (биокефир, биоюгурт).

Вес тела

Нормальный (оптимальный) вес тела зависит от нескольких факторов: возраст, пол, рост. Избыточные жировые отложения на теле возникают в случае, когда организм с пищей получает энергии больше, чем расходует. Избыточные калории образуются за счет белков, жиров и углеводов а также в результате приема алкоголя, но все таки жиры наиболее высокоэнергосодержащие.

Избыточный вес

Если вы решили придерживаться идеи здорового питания, то должны учитывать, что вес тела и жировые отложения уменьшаются медленно. Однако при этом мышечная масса сохраняется и увеличивается энергетический уровень. Оптимальный темп снижения веса тела – 0,5-1 кг в неделю (вес тела важно нормализовать постепенно).

Соблюдение диеты, включающей в себя продукты богатые клетчаткой, поможет нормализовать вес тела. Клетчатка способствует быстрому возникновению чувства сытости и сохранению водного баланса, стимулирует моторику кишечника, помогает избежать запоров.

Опасности избыточного веса

1. Заболевания сердца и кровеносной системы – избыточный вес является причиной высокого кровяного давления, повышает риск развития инфаркта и инсульта.
2. Диабет – опасность развития «взрослого диабета».
3. Проблемы суставов – избыточный вес оказывает повышенную нагрузку на коленные суставы.
4. комплекс неполноценности – избыточный вес у многих людей вызывает чувство угнетенности.
5. Раковые заболевания – ожирение увеличивает риск образования рака груди.

Индекс массы тела

Для оценки массы тела используют формулу - индекс массы тела (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

< 20	острый дефицит веса
20-25	нормальный вес
25-30	легкий избыточный вес
30-35	умеренный избыточный вес
> 35	ожирение

Если ИМТ превышает границу 35, для планирования программы снижения веса тела необходимо проконсультироваться с врачом.

Уменьшение потребления соли

Важно снизить количество потребляемой соли, т.к содержащийся в ней натрий:

- повышает давление крови
- увеличивает риск возникновения инфаркта
- является причиной задержки избыточной жидкости в организме и образования отеков
- способствует снижению плотности костной ткани.
- Наиболее желательно использование Рап - соли. Для сохранения/поддержания здоровья, достаточно содержание в пище 1 чайной ложки соли в день. Естественно не вся потребляемая в пищу соль видима. Уменьшите количество потребляемой соли, заменив ее

пряностями или добавлением в пищу приправ, овощей с ярко выраженными вкусовыми качествами (томат, паприку, лимон, винный уксус, лук, чеснок, петрушку). Для приправки блюд используйте сок лимона и лимонный перец.

Для того чтобы уменьшить количество потребляемой соли, избегайте:

- добавления соли при готовке или непосредственно в тарелку
- употребления в пищу соленых продуктов
- употребления в пищу просоленных, копченых и маринованных рыбы и мяса
- употребления в пищу мясных паштетов
- употребления в пищу супов и соусов приготовленных из порошков
- использования при готовке бульонных кубиков.

А также:

Покупая продукты в магазине внимательно ознакомьтесь с содержанием питательных веществ указанных на этикетке и отдавайте предпочтение продуктам с наименьшим содержанием соли (содержание Na менее 300мг/100г).

О важности воды

Уровень необходимого количества воды для организма зависит от ряда факторов: возраст, активность, упитанность, вес тела, климатических условий, физической нагрузки, состояния здоровья и др. Организм должен получать в среднем 1,6 л жидкости в виде питьевой воды. Вода не дает калорий, но необходима для нормальной жизнедеятельности организма. Постоянное избыточное потребление воды оказывает повышенную нагрузку на работу сердца и почек и противопоказано при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. При повышенном потоотделении идеальна слабосоленая вода. Она помогает восстановить запасы выведенных из организма солей в результате потения.

Холестерол

Холестерол - это вещество, которое мы получаем с пищей (животными жирами), но которое образуется также и в организме человека. Холестерол необходим для нормальной жизнедеятельности, но его избыток опасен для здоровья.

Холестерол можно разделить на так называемый «хороший» (HDL) и «плохой» (LDL). «Хороший холестерол помогает организму избавиться от «плохого», который в виде бляшек откладывается на внутренних стенках артерий.

Уровень общего холестерина крови не должен быть выше чем 5,5 ммоль/л.

- Для поддержания в норме общего холестерина необходимо избегать употребления в пищу продуктов богатых насыщенными жирами (жирного мяса, сала, колбасы, продуктов из цельного молока, мяса птицы с кожей, кокосового и пальмового масел).
- Обогатите свой рацион блюдами из рыбы и мяса птицы, хлебом муки грубого помола, зерновыми продуктами, овощами и фруктами.
- При приготовлении пищи избегайте использования маргарина, жира, сметаны, майонеза, сливочного масла. Замените их оливковым-, рапсовым-, льняным маслом, маслами авокадо или грецкого ореха.
- Используйте в пищу чеснок, т.к его потребление снижает уровень холестерина и давление крови.
- Не помешает умеренная физическая активность. Физическая нагрузка помогает увеличить уровень HDL холестерина.

При повышенном холестероле

Желательные продукты	Нежелательные продукты (ограничить количество или исключить)
Мясные и колбасные изделия	
Нежирное (постное) мясо без кожи, блюда из телятины, баранины, говядины, свиной шницель, бефстроганов, мясо птицы без кожи, холодец, постная ветчина и колбаса, колбаса из постного мяса птицы	Внутренние органы (особенно печень и почки), печеночный паштет, различное жирное мясо, сало, жирные колбасы, копченая колбаса, печеночная колбаса, мясной бульон
Рыба и рыбные изделия	
Сельдь (моченая), макрель, треска,	Жирная и богатая

скумбрия, тунец, форель и др. пресноводная рыба.	холестеролом рыба (сардины, угорь, ставрида, рыбная печень, крабы, рыбные консервы).
Яйца	
Яичный белок	Яичный желток (разрешительно 2-3 желтка в неделю)
Жиры /масла	
Подсолнечное-, кукурузное-, соевое-(умеренно) масла, Натуральное оливковое и рапсовое масла и приготовленные на их базе маргарины, диетические продукты и соусы с низким содержанием жиров, семена масляничных культур.	Сливочное масло, сливки, сметана, сало, майонез, пальмовое и кокосовое масла, твердый маргарин, животные жиры, масляные соусы приготовленные с использованием желтка.
Молоко и молочные продукты	
Обезжиренное молоко, йогурт, обезжиренный кефир, кислое молоко, пахта, домашний сыр (до 20% жирности), сыры (до 30% жирности)	Сгущенное молоко, сливки, сметана. Взбитые сливки, сыры (более 45% жирности), сливочный йогурт, сливочное мороженое.
Хлеб, зерновые, сладости	
Ржаной хлеб (грубого помола, с отрубями), сеппик, рис, домашние изделия из дрожжевого теста, вермишель (без яйца), овсяные хлопья, ячменная мука и крупа, греча, спагетти, кукуруза, горох, бобы, мармелад, желе.	Торты, кексы, печенье, булка из муки мелкого помола с добавлением жиров, сливок, яичного желтка и сахара, сладости, варенье с сахаром, шоколад, сахар (умеренно).
Картофель, овощи и фрукты	
Овощные супы на основе овощного бульона с добавлением молока, вареный или запеченный в фольге картофель, тушеные овощи (брюква, свекла, морковь, турецкий боб, цветная капуста и др.), все виды	Кокос, авокадо, овощи приготовленные с большим количеством жира, картофель фри, картофельные чипсы

овощей. Фруктов и ягод (особенно оранжевые и зеленые) в свежем виде, в виде компотов, сушеные (изюм, чернослив), грибы, орехи (умеренно), томатная паста, кетчуп.	
Напитки	
Кофе (2-3 чашки), чай, натуральный сок без сахара, минеральная вода, слабое вино и пиво (умеренно), витаминизированные напитки (настой ягод шиповника, сок эбакидонии, -облепихи, дрожжевые напитки, морковный сок).	Сладкие газированные напитки, какао, соки с сахаром, сиропы, пиво с высоким содержанием алкоголя, крепкие алкогольные напитки (употреблять очень маленькое количество)

Жиры

Жиры организму человека жизненно необходимы, т.к. только с их получением усваиваются жирорастворимые витамины А, D, Е. Во избежание возникновения инфаркта сердечной мышцы и отложений на стенках сосудов, особое значение имеет употребление в пищу рыбьего жира, содержащего в большом количестве ненасыщенных жирных кислот. Очень важными здесь являются омега-3 жирные кислоты, которые делают кровеносные сосуды эластичными, уменьшают уровень «плохого» и повышают уровень «хорошего» холестерина в крови, улучшают кровоток, препятствуют образованию тромбов, помогают снизить давление крови и устранить нарушения ослабленного вследствие кислородной недостаточности кровоснабжения. Также они помогают укрепить иммунную систему.

Необходимо отдавать предпочтение маслам ненасыщенными жирными кислотами (масло из косточек винограда, подсолнечное-, кукурузное-, соевое-, рапсовое масло). Следует избегать продуктов насыщенных жирными кислотами. В первую очередь это продукты животного происхождения – мясо, яйца, цельное молоко, сыр, сливочное масло, сливки и приготовленные из них блюда.

Естественно для сердца полезно сохранение веса в пределах нормы:

- при покупке продуктов в магазине внимательно изучите этикетку описывающую состав продукта и отдавайте предпочтение маложирным сырам и колбасным изделиям.

- Вместо масла или маргарина намазывайте на хлеб обезжиренную сырную массу. А толстый кусок колбасы замените тонким ломтиком постной ветчины. Готовьте паштеты сами, делая массу более сочной не за счет животных жиров, а добавляя мясной/куриный бульон или растительные масла с вкусовыми добавками.
- При приготовлении теста жиры замените на растительные масла и для взбивания вместо масла используйте маргарин.
- Для заправки салатов отдавайте предпочтение растительным маслам (содержание холестерина в крови уменьшится).
- Выбирайте нежирное (постное) мясо (мясо птицы, постная говядина, свиная вырезка), нежирную пищу для улучшения вкусовых качеств приправляйте пряностями.
- Слоеному тесту предпочитайте дрожжевое.
- Животные жиры вредны для здоровья, т.к. увеличивают уровень содержания холестерина в крови. Их повышенное потребление увеличивает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Благоприятная диета для сердца

- Питайтесь регулярно (не менее 3 раз в сутки), избегайте больших порций.
- Употребляйте в пищу ржаной хлеб из муки грубого помола, фрукты и ягоды.
- Употребляйте в пищу овощи в большом количестве.
- Предпочитайте маложирное молоко и молочные продукты.
- Через каждые 3-4 дня в неделю откажитесь от мясных продуктов.
- Предпочитайте постное мясо, мясо птицы без кожи и рыбу.
- Избегайте жирных мясных продуктов.
- Для добавления пищевых жиров отдавайте предпочтение растительным маслом.
- Обязательно 3 раза в неделю употребляйте в пищу рыбу.
- Яичный желток употребляйте в пищу 2-3 раза в неделю.
- Предпочитайте 100% натуральный сок.

- Замените сладости фруктами или медом.
- Ограничьте употребление сливок.
- Бобовый кофе пейте только в фильтрованном виде и не более 2 чашек в день.
- Замените сметану и майонез на нежирный йогурт или соусы приготовленные на базе соков.
- Для разнообразия замените мясные блюда на блюда с бобами. Бобы содержат ценный белок, аминокислоты и богаты минеральными веществами (снижается уровень холестерина, снижается кровяное давление, активизируется деятельность кишечника).
- Употребляйте в пищу продукты богатые кальцием (био йогурт - молочные продукты обогащенные живыми бактериями).
- Употребляйте в пищу продукты богатые калием. Калий один из важнейших минеральных веществ необходимых для поддержания в норме давления крови и сердечного ритма (бананы, шпинат, томат, морковь, яблоко, брюква, петрушка и др.).
- Ежедневно употребляйте в пищу блюда содержащие морковь. В моркови содержится ценный каротин, а также соединения калия, кремния, серы, железа, меди, кобальта и соединения йода (очень важные при заболеваниях сердечнососудистой системы).
- Сахар замените медом. Перед сном полезно выпить теплой медовой воды (1 суповая ложка меда на 1 стакан воды).
- При употреблении алкоголя важна умеренность. Избегайте употреблять алкоголь во время антикоагулянтного лечения, т.к. алкоголь усиливает влияние антикоагулянта (вещества, предотвращающего свертывание крови). Крепким алкогольным напиткам предпочитайте пиво или вино с низким содержанием алкоголя.
- Количество выпиваемой воды должно соответствовать индивидуальной потребности и состоянию здоровья.
- Обязательно обращайте внимание на информацию о составе продукта отображенном на его этикетке. Особенно важна информация о содержании количества солей и жиров.
- Наиболее предпочтительные способы приготовления пищи – тушение, грилование, варение.

Способы приготовления пищи

- Основное правило: готовьте блюда из продуктов с малым содержанием холестерина. Сегодня хозяйкам в помощь имеются фольга, мешки для выпечки. Их можно использовать для приготовления как мяса и рыбы, так и овощей.
- Если вы отдаете предпочтение жареным продуктам, используйте для их приготовления растительное масло. И все же помните: наиболее полезна пища приготовленная на пару, на гриле, вареная, тушеная, запеченная в фольге, обжаренная на сковороде с тефлоновым покрытием, тушеная на сковороде-вок, запеченная в печи.
- К мясу полезно употреблять зерновые (особенно желателен коричневый рис).
- Теплые соусы готовят на растительном масле с молоком или йогуртом.
- Сладкие блюда готовьте из обезжиренной творожной массы, добавляя ваниль, компоты или варенье. К праздничному столу приготовьте фруктовый/ягодный йогуртовый торт или безе.
- Любители кофе необязательно должны отказываться от этого напитка. Желательно пить фильтрованный кофе (кофе заваренный в кофейнике также содержит холестерин), но не более 2 чашек в день.

При приготовлении пищи важно помнить, что С витамин очень полезен для сердца и кровеносной системы. Если Вы желаете варить продукт. То делайте это так быстро и с таким наименьшим количеством жидкости, насколько это позволительно. Приготовление пищи на пару – наиболее оптимальный метод сохранить содержание С витамина. Приемлем также метод обжарки продукта с малым количеством растительного масла на сковороде- wok, т.к. при таком способе используется минимальное количество жидкости и пища быстро достигает своей готовности.

При необходимости для получения более полной информации и дополнительных рекомендаций обращайтесь за помощью к Вашему лечащему врачу.