



Питание для здорового сердца

Привычка к здоровому питанию может помочь понизить высокое давление, повышенный холестерин и избыточный вес. Эти факторы являются ведущими причинами инфаркта и инсульта. Целью полезной для сердца диеты является разнообразное питание, ограничивающее потребление насыщенных жиров, холестерина и натрия.

Холестерин

Холестерин участвует в создании клеточных мембран и некоторых гормонов, а также в некоторых других важных функциях организма. Примерно две трети холестерина производится в печени. Его производство стимулируется насыщенными жирами. Оставшаяся треть холестерина приходит из пищи, которую мы потребляем. Излишний холестерин в крови может нанести ущерб сердцу. По этой причине важно ограничивать количество потребляемого насыщенного жира и холестерина.



Пищевые источники холестерина

Желтки*
Органы животных*
Ракообразные и моллюски (лобстеры, креветки, крабы, и т.д.)
Остальные животные продукты

*Продукты с повышенным холестерином



Альфа-липопротеины низкой плотности (холестерин LDL)

Это Ваш «плохой холестерин». Избыток такого холестерина может привести к его накоплению на стенках артерий. Это приводит к сужению артерий и уменьшению кровяного потока, процессу, называемому атеросклерозом. Закупорка артерий может вызывать боль в груди и привести к инфаркту или инсульту.

Альфа-липопротеины высокой плотности (холестерин HDL)

Это ваш «хороший холестерин». Он отводит холестерин из артерий обратно в печень, откуда он выводится из организма. Высокий уровень HDL в крови понижает Ваш риск инфаркта или инсульта. Когда его показатель больше 60, считается, что он защищает Вас от сердечной болезни.

Триглицериды (Trig)

Это самый распространенный вид жиров в организме. Высокий уровень триглицеридов в сочетании с пониженным HDL или с повышенным LDL холестерином может ускорить развитие атеросклероза.

| Ваш показатель холестерина | Рекомендованный показатель |
|----------------------------|--|
| LDL | Менее 100 gm/dl |
| HDL | Более 55 mg/dl у женщ. Более 45 mg/dl у мужч. |
| Общий | Менее 200 mg/dl |
| Trig | Менее 100 mg/dl |

Виды жиров

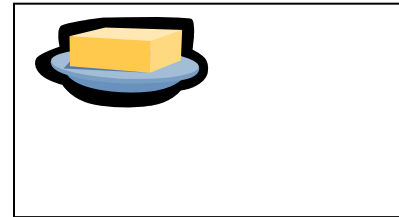
Насыщенные жиры:

Диета с избыточным содержанием насыщенных жиров увеличивает показатель LDL и общий уровень холестерина. Уменьшение количества насыщенных жиров может помочь снизить уровень холестерина LDL и общий показатель холестерина в крови.

Источники насыщенных жиров:

Животные продукты

- Жирные вырезки мяса (говядина, свинина, баранина)
- Птица с кожей
- Цельное и 2% молоко
- Сливочное масло
- Сыры
- Сало



Растительные источники

- Масло пальмового зерна
- Пальмовое масло
- Кокосовое масло
- Масло бобов какао



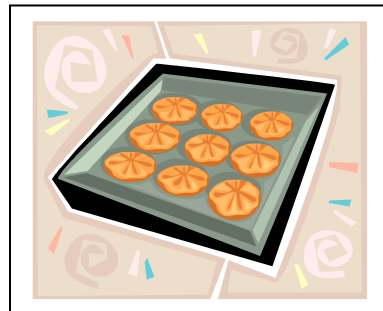
Trans жиры

Эти жиры возникают в результате процесса гидрогенизации. Этот процесс стабилизирует поли-ненасыщенные масла, чтобы они не портились и не таяли при комнатной температуре. Транс жиры также повышают холестерин LDL и повышают Ваш риск сердечных заболеваний.

Избегайте продуктов, содержащих гидрогенизированные или частично гидрогенизированные жиры согласно списку ингредиентов на упаковке.

Некоторые примеры продуктов:

- Печености (кренкеры, печенье, торты, пончики)
- Твердые маргарины
- Промышленно испеченный белый хлеб
- Картофельная соломка



Моно-ненасыщенные жиры

Эти жиры могут понизить Ваш холестерин LDL, если Вы заменяете ими насыщенные жиры. Большая часть жиров, употребляемых Вами, должна состоять из таких жиров.

Источники моно-ненасыщенных жиров:

- Конопляное, оливковое и арахисовое масла
- Маргарины в пластиковых контейнерах
- Оливки
- Плоды авокадо
- Орехи
- Древесные орехи



Поли-ненасыщенные жиры

Эти жиры могут понижать Ваш холестерин LDL, если Вы заменяете ими насыщенные жиры. Они оказывают различное полезное действие на организм. Они могут уменьшать воспалительные процессы, понижать кровяное давление и уровень триглицеридов. Но они могут также понижать и «хороший» холестерин HDL. Из-за этого не более 10% Вашего ежедневного потребления жиров должно быть такого происхождения. Такие жирные кислоты, как Omega-3 и Omega-6, являются поли-ненасыщенными жирами.

Источники поли-ненасыщенных жиров

- Сафлорное, подсолнечное, кукурузное и хлопковое масло
- Жирная рыба и рыбий жир

Как читать этикетки на упаковках продуктов

Look for foods with no more than 3 gm of total fat and 1 gram (g) saturated per serving

To reduce the sodium in your diet try to choose foods that are no more than 200-300 milligrams (mg)/serving. Note: A low sodium food contains no more than 140 mg/serving.

| Nutrition Facts | |
|---|-------------------------|
| Serving Size 2 crackers (14 g) | |
| Servings Per Container About 21 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 60 | Calories from Fat 15 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 1.5g | 2% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 70mg | 3% |
| Total Carbohydrate 10g | 3% |
| Dietary Fiber Less than 1g | 3% |
| Sugars 0g | |
| Protein 2g | |
| Vitamin A 0% | Vitamin C 0% |
| Calcium 0% | Iron 2% |
| * Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs: | |
| Calories: 2,000 2,500 | |
| Total Fat | Less than 65g 80g |
| Sat Fat | Less than 20g 25g |
| Cholesterol | Less than 300mg 300mg |
| Sodium | Less than 2400mg 2400mg |
| Total Carbohydrate | 300g 375g |
| Dietary Fiber | 25g 30g |

Pay attention to the serving size. All the information on the label is based on that amount. If you eat 2 servings, you eat twice the values shown on the label.

Try to eat foods that have 0 g Trans Fat

Keep your cholesterol intake to less than 200 mg/day.

Выбирайте продукты с общим кол-вом жиров не более, чем 3 г и не более, чем 1 г насыщенных жиров

Для понижения потребления натрия в Вашей диете выбирайте продукты, содержащие не более 200-300 миллиграмм (мг) на порцию.
Примечание: Продукты, содержащие пониженное кол-во натрия, содержат не более 140 мг на порцию

| Питательный состав Nutrition Facts | |
|--|---------------------------------|
| Serving Size 2 crackers (14 g) Порция 2 кркера(14 гр) | |
| Servings Per Container About 21 Кол-во порций в упаковке Около 21 | |
| Amount Per Serving Кол-во в одной порции | |
| Calories 60 | Calories from Fat 15 |
| Калорий 60 | Калорий жира 15 |
| % Daily Value* % от дневной нормы* | |
| Total Fat 1.5g Общее кол-во жиров 1,5 гр | 2% |
| Saturated Fat 0g Насыщенных жиров 0 гр | 0% |
| Trans Fat 0g Транс жиров 0гр | 0% |
| Cholesterol 0mg Холестерина 0 мг | 0% |
| Sodium 70mg Натрия 70 мг | 3% |
| Total Carbohydrate 10mg Общее кол-во углеводов 10 мг | 3% |
| Dietary Fiber less than 1g Клетчатка менее 1 г | 3% |
| Sugars 0g Сахара 0г | |
| Protein 2g Белка 2 г | |
| Vitamin A 0% Витамина А 0% | • Vitamin C 0% Витамина С 0% |
| Calcium 0% Кальция 0% | • Iron 2% Железа 2% |
| (Russian) | |

Обратите внимание на размер порции. Вся информация на этикетке дается из расчета на это количество продукта. Если Вы съедаете 2 порции, то Вы употребите в два раза больше всех веществ, указанных на этикетке.

Старайтесь есть пищу, в которой содержится 0 гр Транс жиров

Количество холестерина в день должно быть менее 200 мг

СОЛЬ

Соль, известная также как хлорид натрия, требуется для многих форм жизнедеятельности организма. Почти все продукты естественным образом содержат натрий. Соль, добавляемая при приготовлении пищи, является основным источником соли в нашей диете. Здоровым взрослым требуется всего 2400 миллиграмм натрия в сутки, в то время как средний американец потребляет 6000-8000 мг натрия в день. Когда мы употребляем продукты с высоким содержанием соли, это повышает уровень натрия в крови. Это заставляет организм подавать больше воды в кровь, что приводит к тому, что сердцу приходится работать с большей нагрузкой и качать большее количество жидкости. Уменьшение количества натрия в диете может помочь снизить повышенное давление. К тому же, это уменьшит жидкостные перегрузки, которые приводят к удержанию жидкости в организме и отекам рук и ног.

Цель – прекратить использовать столовую соль (1 Ст.л = 2300 мг соли), уменьшить порции и частоту употребления солесодержащих продуктов.

Продукты с высоким содержанием натрия

- Обработанные и копченые виды мяса
- Колбаса
- Сосиски
- Ветчина
- Консервированные овощи, супы, фасоль, рыба
- Соленые орехи и семечки
- Соевые продукты
- Коммерчески приготовленные обеды
- Готовые обеды в коробках (содержимое пакетиков со специями)
- Замороженные обеды
- Сыры, особенно процессированные
- Оливки, маринады, соусы
- Размягчители мяса
- Майонез и салатные заправки
- Соль со специями (чесночная соль, луковая соль, сельдерейная соль)
- Кетчуп
- Соусы (барбекью, соевый, мясной, Worcestershire)



Используйте вместо соли

- Специи, такие, как чеснок, ореган, базилик, лук, перец.
- Уксус
- Лимонный сок
- Вино
- Свеже-натертый хрен (не в составе майонеза и т.д.)
- Желательно использовать приправы с пониженным содержанием натрия (кетчуп, горчицу и заправки).

С чего начать

- Перейдите на обезжиренное или 1% молоко.
- Используйте в ограниченных количествах магарин в контейнерах вместо слив.масла.
- При приготовлении пищи пользуйтесь оливковым или конопляным маслом.
- Готовьте в духовке, на пару, в воде или легко обжаривая пищу. Не жарьте еду в масле. Избегайте блюд с корочкой, фаршированных или тушеных.
- Выбирайте не жирные куски мяса.
- Ограничивайте порции мяса или птицы до размера 2-3х унций. Не более 2-х раз в день. (всего 4-6 унции).
- Употребляйте не более 3-4-х яичных желтков в неделю, включая желтки, используемые при приготовлении блюд.
- Ограничьте количество употребляемых животных органов и сократите их порции. Они содержат очень много холестерина.
- Постарайтесь есть блюда без мяса 2-3 раза в неделю. Например, используйте фасоль, сухой горошек и другие бобовые, сою или мясозаменители.



- Выбирайте мало- или обезжиренные молочные продукты, такие, как сыр, кефир, сметану, молоко, плавленные сырки.
- Используйте два белка или заменители яиц для омлетов.
- Заменяйте мороженое на обезжиренный замороженный йогурт, щербет и т.д.
- Старайтесь не есть в ресторанах. Если Вы оказываетесь в ресторане, используйте данные здесь советы и делите свою порцию пополам.
- Попросите приготовить Ваше блюдо без соли.
- Попросите принести соус или заправку отдельно от блюда. Макайте в них кусочки еды или вилку, а не поливайте все блюдо.
- Просите, чтобы в Ваши бутерброды не клали сыра и приправ и соусов. Майонез и другие соусы содержат большое количество жира.

Дополнительные советы по оздоровлению образа жизни и на пользу сердцу

Упражнения

Рекомендуется заниматься физическими упражнениями почти каждый день недели по 30-60 минут. Проконсультируйтесь с Вашим врачом перед началом такой программы упражнений.



Польза упражнений

- Уменьшает риск сердечных заболеваний, улучшая кровообращение
- Контроль над весом
- Улучшается уровень холестерина
- Улучшается давление
- Повышается уровень энергии
- Облегчается стресс и пропадает напряжение

Диета

Употребляйте пищу, богатую клетчаткой. Клетчатка помогает снизить холестерин, контролировать сахар в крови и вес.



Увеличьте употребление цельных зерен, сухих бобовых, фруктов, овощей, орехов и семян.

Используйте растительные стерины. Они понижают холестерин, уменьшая его впитываемость в стенки кишечника.

Venecol® и Take Control® являются двумя примерами таких маргаринов, содержащих растительные стерины

Включайте в рацион жирные кислоты **Omega-3**. Они уменьшают возможность сгущения крови и риск нерегулярного сердцебиения.

Рыбий жир

- Ешьте две порции (7-8 унций всего) рыбы каждый день.
- Применять рыбий жир из аптеки всем не рекомендуется. Пожалуйста, посоветуйтесь с доктором, перед употреблением рыбьего жира в капсулах.

Льняное семя

- Добавляйте по 1 ст.л.-1/4 чашки промолотого льняного семени в день в кефир, кашу, сок.
- Льняное семя содержит 2,5 гр. жира на ст. ложку. Учитывайте это при подсчете общего употребления жиров.

Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 04/07



Patient Food and Nutrition Services
UH-2C227/0056
1500 E. Medical Center Dr.
Ann Arbor, MI 48109-0056
734-936-7527