



# Роль питания в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой СИСТЕМЫ

Выполнила студентка  
141 группы  
Барабанова А.А.

## **. 8 принципов правильного питания**

- это ограничение соли в рационе.
- это натуральность продуктов.
- ограничение потребления холестеринсодержащих продуктов.
- оптимальное потребления жидкости.
- оптимальное потребление пищевых волокон.
- Ни в коем случае не отказывайтесь от животного белка.
- Ограничьте употребление алкоголя
- Не пытайтесь лечиться биологически активными добавками

## Общие принципы рационального питания.

- пища должна быть разнообразной
- в рационе питания должны содержаться :белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы
- общее содержание жиров в рационе не должно превышать 30% общего энергетического состава
- соотношение между насыщенными, моно- и полиненасыщенными жирами должно составлять 1:1:1
- умеренное потребление молочных продуктов (снятое молоко, сыр с низким содержанием жира и обезжиренный йогурт)
  - рыбе и домашней птице (без кожи) отдавать предпочтение перед мясными продуктами
- из мясных продуктов выбирать тощее мясо, без прослоек жира

## Рекомендации по питанию больным гиперхолестеринемией

Рекомендуется сократить потребление продуктов, богатых холестерином (яичные желтки, мозги, печень, почки, сердце, сливочное масло, животные жиры, а также сыр, сметана, сосиски и колбасы с высоким содержанием жира), не более 200-300 мг пищевого холестерина в сутки. Желтки яиц желательно ограничить до 2-4 шт. в неделю.

Повысить потребление продуктов, богатых пищевыми волокнами (не менее 25-30 г). Например, потребление в день 1 яблока, 1 апельсина, 6 шт. чернослива и 1/2 чашки вареной фасоли обеспечивает 20-30 г пищевых волокон или 400 г овощей, 100 г готовой каши и 15 г орехов. Особенно полезны так называемые растворимые пищевые волокна — пектины, которые связывают в кишечнике часть холестерина и выводят его из организма.

Употребление алкоголя следует ограничить

Снижению уровня холестерина в крови способствует рыбий жир, который оказывает положительное воздействие на функцию сосудистой стенки, на свёртывание и вязкость крови

## Функциональные продукты питания.

1) Продукты с пищевыми волокнами, содержащие пребиотики и пробиотики.

Пищевые волокна (балластные вещества, клетчатка) устраняют дисбактериоз кишечника, способствуют синтезу витаминов группы В.

2) Продукты, обогащенные растительными стеролами и станолами

Стерола и станола – вещества растительного происхождения, по структуре и функции близкие к холестерину – веществу животного происхождения. Эти природные компоненты содержат растения, зерновые и злаковые культуры.

3) Соблюдая антихолестериновую диету, крайне важно исключить из своего меню следующие продукты:

торты со сливочным кремом;сдоба;консервы;копченые продукты;икра;макароны;  
каша (манная);молочная продукция с высоким уровнем содержания жиров;грибы;  
Какао;сухофрукты;

4) Продукты, обогащенные  $\omega$ 3-полиненасыщенными жирными кислотами.

## Витамины для сердца.

- Витамин С (аскорбиновая кислота)
- Витамин А (ретинол) :. Много витамина А содержат желтые, красные и оранжевые овощи и фрукты (перец, сливы, персики, разные ягоды).
- Витамин Е (токоферол)
- Витамин Р (рутин) :В организм поступает с малиной, яблоками, цитрусовыми.
- Витамины группы F содержатся в рыбьем жире и в некоторых таблетированных отечественных и зарубежных витаминных препаратах для сердца.
- Витамин В1 (тиамин)
- Витамин В6 (пиридоксин)
- Комплекс витаминов В1, В6, В12 (мильгамма) рекомендуется принимать для лечения болезней сердечно-сосудистой системы и головного мозга.
- Кофермент Q10

## Минералы и микроэлементы

- Магний. Много магния содержат бобы, соя, морепродукты, чечевица, сухофрукты, орехи, зелень.
- Селен.(морепродукты, цельное злаковое зерно, печень, лук, чеснок.)
- Цинк (моллюски и ракообразные, зерна злаков, например, рожь и гречиха, миндаль и кешью.)
- Калий.(Много его содержится в абрикосах, капусте, кураге, моркови, орехах, картофеле)
- Фосфор. ( содержится в спарже, морепродуктах, сухофруктах, отрубях)
- Кальций.(Содержится в бурых водорослях, кисломолочных продуктах, рыбе)

# Рекомендации по питанию при нарушениях липидного обмена

## **Продукты, которые разрешены гиполипидемической диетой:**

- белое, а не красное мясо птицы без кожи, нежирная говядина, бульон из этих продуктов;
- хлеб и сухарики из ржаной муки и отрубей;
- вареный картофель, грибочки, речная рыба, гречневая каша;
- орехи: грецкие, миндальные, фундук;
- несладкий кофе или чай, водка, сухое вино, коньяк в ограниченных количествах.

## **Обязательные для употребления продукты питания:**

- вода, несладкие натуральные соки и морсы;
- овощи, винегрет, овощной борщ, травы;
- все виды растительного масла, овсяные хлопья;
- фрукты и ягоды;
- морская рыба и морская капуста.

# ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. Массовая профилактика — мероприятия, направленные на повышение образовательного уровня населения, формирование у людей установки на здоровый образ жизни и создание условий для его реализации.
2. Выявление лиц с высоким уровнем риска развития болезни, и коррекция факторов риска.
3. Вторичная профилактика — выявление, лечение и реабилитация больных.

Доказано, что прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, потребление фруктов и овощей, регулярная физическая активность и отказ от употребления алкоголя снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



**Спасибо за внимание.**