

Ирина Красоткина

# Талассо и диеты



Ирина Красоткина

**Талассо и диеты**

«Научная книга»

## **Красоткина И. Н.**

Талассо и диеты / И. Н. Красоткина — «Научная книга»,

Все прекрасно знают, что здоровье и долголетие человека в значительной мере зависят от рационального питания. Однако далеко не каждый из нас умеет планировать свой рацион так, чтобы еда приносила организму только пользу. Из-за неправильного питания возникает целый ряд заболеваний, которых можно было бы избежать, придерживаясь определенных норм. Существует бесчисленное множество различных диет, но как выбрать из них ту, которая будет идеальным вариантом именно для вас, особенно если вы уже страдаете каким-либо серьезным заболеванием? Талассо предлагает диетическое питание, в состав которого входят морепродукты. Они одновременно и питательны, и полезны, и обладают отличным лечебным эффектом, поэтому полезны при самых разных заболеваниях: желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых, нервных, а также при нарушениях эндокринной системы, авитаминозах, ожирении. Неценима роль даров моря и в детском питании. Употребляя блюда из морской рыбы, морской капусты, мяса крабов, креветок, криля, кальмаров, моллюсков и т. д., вы обеспечите свой организм всеми необходимыми ему веществами, не рискуя при этом набрать лишний вес. Ведь морепродукты прекрасно усваиваются и к тому же необыкновенно вкусны. Таким образом, включив в свой рацион дары моря, вы соедините приятное с полезным и сможете поправить здоровье, не прибегая к химическим медицинским препаратам. Лечитесь продуктами моря – и вы убедитесь в их целительной силе, почувствуете себя бодрыми, жизнерадостными, активными, избавитесь от лишнего веса. Будьте всегда здоровы и красивы!

© Красоткина И. Н.

© Научная книга

# Содержание

ГЛАВА 1	6
АТЕРОСКЛЕРОЗ	9
АНТИСКЛЕРОТИЧЕСКАЯ ДИЕТА	10
ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА	12
ДИЕТА ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ	13
СТЕНОКАРДИЯ (ОДНА ИЗ ФОРМ ИШЕМИЧЕСКОЙ	14
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА)	
ДИЕТА ПРИ СТЕНОКАРДИИ	15
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ	16
ДИЕТА ПРИ ГИПЕРТОНИИ	17
ХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ ПОЛИПЫ В ЖЕЛЧНОМ КАМНЕ	19
(ХОЛЕСТЕРОЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ)	
ДИЕТА ПРИ ХОЛЕСТЕРОЗЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Ирина Красоткина

## Талассо и диеты

### ГЛАВА 1

### ТАЛАССО ПРОТИВ ХОЛЕСТЕРИНА

Термин «холестерин» происходит из греческого: chole – «желчь», steros – «твердо». Холестерин принадлежит к стеринам, которые входят в состав химической группы твердых стероидов. Стерины повсеместно встречаются в природе, они содержатся в растениях, грибах. Кроме того, холестерин – продукт распада усвояемых организмом жиров. Он представляет собой белое воскообразное вещество, содержащееся в клетках человека и животных. Холестерин вырабатывается в печени, содержится в ряде пищевых продуктов.

В определенных дозах это вещество просто необходимо человеческому организму. Он входит в состав каждой клетки, присутствует в составе клеточных и внутриклеточных оболочек, без него невозможны процессы обмена, поскольку он определяет прочность и проницаемость мембран клеток. Значит, без холестерина просто не существовало бы нормальной полноценной клетки.

Холестерин выполняет и ряд других функций в организме. Без него невозможен синтез некоторых гормонов (коры надпочечников). Холестерин также играет свою роль в процессе синтеза мужских и женских половых гормонов, без него человечество стало бы бесполом.

Он принимает участие в синтезе витамина D, способствующего нормальному формированию и росту костей скелета, является строительным материалом для всех органов и тканей человеческого организма, способствует нейтрализации ядовитых веществ.

Однако переизбыток холестерина ускоряет развитие атеросклероза кровеносных сосудов, что ведет к миокардам и инсультам. Именно он составляет большую часть склеротических бляшек, которые образуются на стенках артерий. Избыток холестерина в крови и печени становится причиной образования камней в желчных путях. Наличие его излишков в организме ускоряет процесс старения.

Необходимое количество холестерина вырабатывается в самом организме, поэтому поступающий с пищей – по сути лишний. В конце концов, большая часть избыточного холестерина откладывается в печени, и это значительно затрудняет ее нормальное функционирование. Сама печень производит его все меньше и меньше, так как ей приходится перерабатывать пришедшей извне. Наступает такой момент, когда печень перестает с этим справляться, и тогда он попадает непосредственно в клетки стенок артерии (это происходит при слишком высоком его уровне).

Избыток холестерина и жиров может привести даже к развитию опухоли в толстой кишке, раку молочной железы. Дело в том, что при нерегулярном опорожнении кишечника или откладывании лишнего холестерина на некоторых участках происходит накопление кислот, которые приводят к развитиям раковых опухолей.

80 % холестерина организм человека воспроизводит самостоятельно из таких продуктов обмена, как белки, жиры, углеводы, около 20 % получает в готовом виде с продуктами питания животного происхождения.

При нормальном развитии организма холестерин должен составлять около 0,2 % веса тела человека. Причем 30 % этой массы находится в свободном состоянии (в желчи, в мозгу). Все остальное – в соединениях с жирами. Примерно 40 г холестерина присутствует в нервной ткани, около 5 % – в сыворотке крови. Народы, традиционно употребляющие раститель-

ную пищу и морепродукты, гораздо меньше страдают от переизбытка холестерина, чем жители европейских государств, в рационе которых порой преобладают продукты с высоким содержанием жиров.

В Германии, например, каждый пятый мужчина и каждая шестая женщина умирают от болезней сердца, и при этом, наряду с такими факторами риска, как курение или высокое кровяное давление, большую роль играет высокий уровень холестерина в крови.

Оптимальное содержание (допустимый уровень) холестерина в крови индивидуально для каждого человека. Надо учитывать все факторы риска: на его концентрацию влияют возраст, генетическая предрасположенность, присутствие признаков диабета, интенсивность физических нагрузок. Считается, что уровень холестерина в крови должен быть ниже 200 мг на децилитр крови – это идеальный вариант. Если же он превышает 240 мг, значит, человек находится под угрозой заболевания атеросклерозом и нуждается в тщательном медицинском обследовании. Некоторые медики считают, что уровень холестерина свыше 180 мг на децилитр у лиц моложе 30 лет и более 100 мг на децилитр у лиц старше 30 лет уже является тревожным сигналом, поэтому каждому из нас желательно контролировать его.

Снижение уровня холестерина сокращает риск ряда серьезных заболеваний. Так, например, его падение в крови на 1 % ведет к уменьшению риска получить инфаркт миокарда на 2 %.

Многочисленные нарушения сердечной деятельности, тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, нередко со смертельным исходом, – все они результат неправильного питания: слишком калорийной пищи, большого количества животных жиров, богатых холестерином, употребления рафинированных углеводов (сахара, белой муки, белого хлеба) при низком содержании клетчатки.

Современный человек включает в рацион слишком много пищи, богатой холестерином и насыщенной жиром; и уже в относительно молодом возрасте коронарные артерии блокируются холестериновыми бляшками.

Однако, изменив свое отношение к рациону питания, можно предотвратить развитие ряда заболеваний, связанных с переизбытком холестерина. Например, обеспечить противосклеротическую направленность питания больных гипертонической болезнью и ишемической болезнью сердца, что приносит весьма ощутимые плоды.

Лицам, склонным к заболеваниям сердечно-сосудистой системы и относящимся к группе высокого риска, необходимо изменение диеты и лечение препаратами, снижающими уровень липидов в крови. Им показаны диеты, в которых нет жирного мяса, сала, сливочного масла. На первое место встают овощи, фрукты и растительные жиры, а главное – морепродукты. Рыба, кальмары, мидии, креветки, морская капуста – уже сами по себе замечательные противосклеротические средства.

Яйца и сливочное масло – настоящие «холестериновые бомбы». Чрезмерное их потребление может способствовать развитию атеросклероза и тем самым вызывать сердечные заболевания. Поэтому в рацион их вводите понемногу.

Исследования показали, что при правильном подборе продуктов питания уровень холестерина в крови можно понизить почти на 20 %.

Больным, имеющим высокие показатели его присутствия в крови и артериального давления, необходимо строжайшее соблюдение диеты: ограниченное потребление животных жиров, поваренной соли.

При нехватке витамина С в организме показатели холестерина резко повышаются. Мало того, существует связь холестеринового обмена с настроением, эмоциональным состоянием человека. Стрессы способны увеличить его содержание в крови: люди, работающие на ответственных постах, постоянно испытывающие нервные перегрузки, чаще умирают от инфарктов, спровоцированных его излишками.

Благодаря клетчатке, которая попадает в организм вместе с пищей, из организма вместе с калом удаляется избыток холестерина.

Высокий уровень холестерина – прямой путь к атеросклерозу, инфаркту миокарда и ряду других опасных заболеваний.

## АТЕРОСКЛЕРОЗ

Это болезнь века, врачи дали ей название «убийца номер один», потому что осложнения в результате этого заболевания уносят ежегодно миллионы человеческих жизней. Впервые термин «атеросклероз» стал известен в 1904 году, и с тех пор множество людей стали его жертвами.

Заболевание характеризуется комплексом изменений в ткани сосудов. На внутренней стороне стенок артерий откладываются специфические образования – холестериновые бляшки, которые сужают или даже полностью закупоривают сосуды. Эти самые бляшки состоят из холестерина, выработанного из жиров, попавших в организм человека извне, а также белков, углеводов, солей кальция. Но именно холестерин является фундаментом такой бляшки.

В первую очередь эти бляшки поражают коронарные артерии, снабжающие кровью сердечную мышцу. Поэтому признаками атеросклероза являются стенокардия, другие нарушения сердечного ритма (тахикардия, мерцательная аритмия). Атеросклероз поражает сердце, сосуды головного мозга, артерии нижних конечностей. Артерии теряют эластичность, способность растягиваться, становятся хрупкими и ломкими. Это приводит к тому, что количество крови, бегущей по ним, уменьшается, что, в свою очередь, ухудшает кровоснабжение органов и тканей и ведет к угрозе появления тромбов.

Атеросклероз – болезнь распространенная, возникающая обычно у людей старше 40–45 лет. Однако она возможна и в более раннем возрасте – при малоподвижном образе жизни, злоупотреблении алкоголем, курением. Заболевание может не проявляться годами и внезапно поразить сосуды головного мозга, сердца, почек, нижних конечностей.

Одним из признаков заболевания является гиперлипидемия – повышенное содержание холестерина в плазме или сыворотке крови. Чтобы предотвратить переизбыток этого вещества, необходимо следить за рационом питания, соблюдать диету.

Все остальные признаки зависят от того, какой орган поражен.

При атеросклерозе сосудов головного мозга снижается работоспособность (особенно это сказывается на умственной деятельности), ухудшается память, падает уровень активного внимания. Быстрая утомляемость, повышенная нервозность, плохой сон, частые головокружения, чувство тяжести в голове, шум в ушах и как осложнение – нарушение мозгового кровообращения, тромбозы, кровоизлияния в мозг – такова картина развития болезни.

При атеросклерозе сосудов сердца, так называемом коронарном атеросклерозе, происходит уменьшение просвета и спазм этих сосудов и, как следствие, коронарная недостаточность. Признаками такой недостаточности являются сжимающие боли в области сердца или за грудиной, которые отдают в левую руку или левую половину шеи. Наиболее серьезные последствия атеросклероза сосудов сердца – это кардиосклероз, стенокардия, инфаркт миокарда.

Лечить заболевание необходимо в комплексе. Кроме приема медикаментов, предписанных врачом, необходимо соблюдать строгий режим питания. Рекомендуются резкое ограничение потребления животных жиров и – самое главное – богатых холестерином продуктов. Советую непременно включить в свое меню морепродукты (в отваренном и тушеном виде). Морская капуста при атеросклерозе вводится не только в состав питательных и полезных блюд, но и в сборы лекарственных трав, рекомендуемых врачами.

## АНТИСКЛЕРОТИЧЕСКАЯ ДИЕТА

Лицам с избыточной массой тела, страдающим атеросклерозом, а также больным с выраженным нарушением кровообращения необходима следующая диета. Общая калорийность – 2 200 ккал: белки должны составлять 80 г, жиры – 60 г (причем растительных жиров должно быть около 50 %), углеводы – 200–300 г.

Морская капуста, особенно для людей пожилого возраста, является лучшим средством профилактики атеросклероза.

### ***ДЕНЬ ПЕРВЫЙ***

#### **ЗАВТРАК**

Винегрет с морской капустой – 140 г, каша гречневая – 100 г, масло сливочное – 10 г, порция отварной рыбы (трески) – 50 г, мед – 20 г, хлеб ржаной – 50 г, чай без сахара – 1 стакан.

#### **ОБЕД**

Салат с ламинарией (морской капустой) – 160 г, борщ вегетарианский с морской капустой – 250 г, каша пшеничная – 100 г, отварные креветки – 100 г, хлеб ржаной – 100 г, фрукты или ягоды – 100 г.

#### **УЖИН**

Фрукты – 300 г, салат овощной с добавлением сушеной морской капусты – 100 г, нежирный творог – 50 г, масло сливочное – 10 г, простокваша – 150 г, мед – 20 г, хлеб ржаной – 50 г.

#### **ПЕРЕД СНОМ**

Кефир – 1 стакан.

### ***ДЕНЬ ВТОРОЙ***

#### **ЗАВТРАК**

Винегрет с морской капустой – 150 г, сыр «Пошехонский» – 20 г, овсяная каша – 100 г, сливочное масло – 10 г, хлеб ржаной – 100 г.

#### **ОБЕД**

Салат с морской и белокочанной капустой – 130 г, суп овощной с цветной капустой – 250 г, отварной тунец – 100 г, запеченные баклажаны – 100 г, яблоки – 1–2 шт. хлеб ржаной – 100 г.

#### **УЖИН**

Капустно-яблочный салат – 160 г, рисовая каша – 150 г, фрукты – 200 г, мед – 20 г, хлеб ржаной – 50 г, яблочный сок – 200 г.

#### **ПЕРЕД СНОМ**

Стакан фруктового кефира.

### ***ДЕНЬ ТРЕТИЙ***

#### **ЗАВТРАК**

Винегрет с морской капустой – 140 г, гречневая каша – 140 г, сливочное масло – 10 г, хлеб ржаной – 100 г, отвар шиповника – 1 стакан.

#### **ОБЕД**

Салат овощной – 100 г, суп рыбный (из минтая, тунца) с овощами – 250 г, фаршированные морковью и рисом баклажаны – 150 г, яблочный сок – 200 г, ржаной хлеб – 50 г.

#### **УЖИН**

Салат из отварных овощей, приправленный морской солью – 140 г, отварная морская рыба – 100 г, молоко – 1 стакан, мед – 20 г, ржаной хлеб – 50 г.

#### **ПЕРЕД СНОМ**

Стакан кефира.

На 4-й, 5-й, 6-й дни недели повторяйте меню 1-го, 2-го и 3-го дней. 7-й день – разгрузочный: минеральная вода и яблоки.

Людам с нормальным или пониженным весом тела рекомендуются те же самые блюда и продукты, однако калорийность диеты следует повысить до 2 700-2 800 ккал в день. При этом белков должно быть около 100 г, жиров – не более 70 г (из них растительных – около 40 %), углеводов – 400 г. Необходимо уменьшить количество животных жиров (они составляют около 30 % в общем рационе питания).

Не следует добавлять в блюда много соли, так как ее достаточно и в самих продуктах. Ограничьте употребление наваристых бульонов, а уху варите только из постной, нежирной рыбы. Советую также использовать в пищу продукты, богатые липотропными веществами, которые расщепляют жиры. Это нежирный творог, вымоченная селедка, треска. Старайтесь больше есть овощей и фруктов, содержащих клетчатку, например яблоки, морковь.

*Устраивайте разгрузочные дни: овощные (включая в рацион морскую капусту), яблочные, кефирные, творожные.*

Обязательно следите за тем, чтобы в рационе питания присутствовало 30–40 % полноценных белков. Их можно получить с рыбой, яйцами, нежирной молочной пищей.

Осложнениями атеросклероза являются такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт.

## **ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**

Одной из причин этого заболевания является высокий уровень холестерина в крови. В США «жирный рацион» имеет отношение к пяти из десяти главных причин смерти и, конечно же, список этих болезней «возглавляет» ишемическая болезнь сердца.

Если сравнить, сколько холестерина содержится в мясе (говядине, свинине), по сравнению с морской рыбой, например тунцом, станет ясно, что надо делать в свое меню замену продуктов.

Так, в 100 г тунца содержится только 65 мг холестерина, тогда как в 100 г говядины и свинины – 88 мг. Если взять такие сорта мяса, как баранина или телятина, в тех же 100 г его окажется еще больше – 100 мг. В говяжьей печени его содержание особенно высоко – 435 мг.

## ДИЕТА ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Основные принципы лечебного питания при этом заболевании следующие. Пищу необходимо принимать 5–6 раз в день, ее распределение по приемам должно быть примерно одинаковым, для того чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт. Переедание может вызвать боли в сердце.

Следует обязательно ограничить включение в меню сала, жирной свинины, говядины, баранины, колбасных изделий, сливочного масла, жирных сливок, сметаны, богатых животными жирами, а также настоящих и «холестериновых кладовых», которыми являются яйца, почки, мозг, печень животных, рыбная икра.

Переходите на пищу растительного происхождения, а самыми главными компонентами вашего меню должны стать рыба и морепродукты, особенно богатые противосклеротическими кислотами.

А еще они содержат кальций, магний, медь, хром и йод, способствующие снижению уровня холестерина в крови.

Йод стимулирует образование гормонов щитовидной железы, которые активизируют распад холестерина. Он присутствует во всех продуктах моря, но особенное внимание советую обратить на морскую капусту, мидий, морских гребешков, кальмаров, креветок, трепангов. Их присутствие в меню желательно ежедневно.

Продукты моря – источники и витамина В12, способствующего процессу кроветворения и благоприятно влияющего на состояние центральной и периферической нервных систем.

Вредны при ишемии и легкоусвояемые углеводы, которыми так и насыщены сахар, варенье, блюда из манной и рисовой крупы, кондитерские изделия.

Особенностью кулинарной обработки продуктов при этом заболевании является приготовление блюд без соли, которую можно заменить сухой морской капустой, имеющей соленый привкус. Ни в коем случае не злоупотребляйте поваренной солью. Продукты необходимо отваривать, готовить на пару, запекать и тушить.

### **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ**

#### **ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

Пудинг из нежирного творога – 100 г, гречневая каша – 100 г, отвар шиповника – 1 стакан.

#### **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Салат с морской капустой и творогом – 140 г.

#### **ОБЕД**

Суп молочный с рыбой – 250 г, креветки с тушеной морковью – 150 г, хлеб ржаной – 50 г, компот из сухофруктов – 1 стакан.

#### **ПОЛДНИК**

Свекольный сок – 1 стакан, хлеб из муки грубого помола – 100 г.

#### **УЖИН**

Салат овощной с морской капустой и растительным маслом – 100 г, рыба (морская), запеченная под молочным соусом, с отварным картофелем – 250 г, хлеб ржаной – 50 г, чай без сахара или отвар шиповника – 1 стакан.

#### **НА НОЧЬ**

Кефир – 1 стакан.

## **СТЕНОКАРДИЯ (ОДНА ИЗ ФОРМ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА)**

Кровоснабжение того или иного участка миокарда нарушается чаще всего из-за поражения атеросклерозом венечных артерий. Формирование атеросклеротической бляшки на стенках кровеносного сосуда – процесс длительный, продолжающийся несколько лет. Первые признаки болезни – едва заметное скопление липидов у стенок сосуда, и самым опасным из них является холестерин. Постепенно его количество увеличивается, а просвет сосудов сужается вплоть до его полной закупорки. Это приводит к ишемии участка миокарда.

Чем ближе к аорте расположена атеросклеротическая бляшка, тем обширнее участок сердечной мышцы, страдающей от ишемии. Бывает и так, что бляшки образуются одновременно в двух или трех коронарных сосудах.

Повышенное содержание холестерина в крови – самый серьезный фактор риска поражения сердечной мышцы.

Повышенным считается такой уровень холестерина, который составляет более 235 мг/дл (миллиграммов на децилитр) у мужчин и женщин в возрасте 30–39 лет; более 260 мг/дл – у мужчин старше 40 лет; более 250 мг/дл – у 40-49-летних женщин; более 280 мг/дл – у 50-59-летних женщин; и более 295 мг/дл – у женщин старше 60 лет.

## **ДИЕТА ПРИ СТЕНОКАРДИИ**

Необходимо строго придерживаться диеты, исключить из рациона высококалорийную пищу, насыщенную жирами (главным образом животного происхождения).

Количество холестерина, поступающего в организм с пищей, не должно превышать 300–400 мг в день, максимальный предел – 500 мг. Точно зная, сколько этого вещества содержится в 100 г различных продуктов животного происхождения (в растительных продуктах его нет), можно строить свой рацион так, чтобы в нем не было избытка холестерина.

Камбала (100 г) содержит 0,24 г холестерина; минтай – 0,27 г; сельдь тихоокеанская – 0,20 г; скумбрия атлантическая – 0,28 г; ставрида – 0,40 г; треска – 0,03 г; хек – 0,14 г; криль (консервы) – 1,25 г; паста «Океан» – 0,30 г.

### ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ***

#### **ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

Отварные морские гребешки с морской капустой – 140 г, нежирный творог – 100 г, отвар боярышника – 1 стакан.

#### **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Яблоко – 2 шт.

#### **ОБЕД**

Рыбный суп, приправленный сушеной морской капустой – 250 г, креветки отварные без соли – 100 г, рагу из овощей без соли с растительным маслом – 100 г, отвар боярышника с сухофруктами без сахара – 1 стакан.

#### **ПОЛДНИК**

Отвар шиповника – 1 стакан, изюм – 100 г.

#### **УЖИН**

Рыба морская нежирная, тушенная с морковью и приправленная сушеной морской капустой с растительным маслом – 200 г, картофельное пюре без соли – 100 г.

#### **НА НОЧЬ**

Обезжиренный йогурт – 1 стакан.

В течение дня включайте в меню хлеб ржаной (на весь день – 150 г).

## **ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ**

Холестерин, накапливаясь на стенках сосудов, лишает их эластичности, сужает просветы и увеличивает сопротивление току крови. Впоследствии это приводит к повышению артериального давления.

Кровеносные сосуды теряют способность к расширению, кровоток затрудняется. Чтобы поддержать кровообращение, сердечная мышца усиленно сокращается. В результате артерии, пропитанные холестерином, рвутся, а сердце испытывает значительные перегрузки. Давление повышается.

Нормой артериального давления считается 120–130/80-90, более высокий показатель – признак гипертонии, один из первых сигналов о заболевании. Симптомами заболевания также являются головные боли, головокружения, шум в ушах, боли в области сердца, одышка или сердцебиение.

## ДИЕТА ПРИ ГИПЕРТОНИИ

В случаях повышенного артериального давления рекомендуется исключить из рациона поваренную соль. Ее достаточно не более 2 г в день, поэтому подсаливать пищу не нужно. Замените ее порошком сушеной морской капусты, имеющим солоноватый вкус. Избегайте также продуктов, в которых содержание соли может превысить норму потребления в несколько раз. Например, в сыре ее содержится в 20 раз больше, чем в твороге, в копченых колбасах – в 20–25 раз больше, по сравнению с вареным мясом, а в консервированных овощах – в 10 раз больше, чем в свежих. Рекомендую к тому же есть пшеничный хлеб, отрубной и докторский (желательно без соли).

Супы предпочтительны крупяные, овощные, фруктовые, молочные. Мясо можно есть, но только нежирное (говядину, телятину, курицу, индейку, кролика), в вареном виде или с последующим обжариванием, запеканием. Рыбные блюда более приемлемы для больных гипертонией, чем мясные, старайтесь отдавать предпочтение морской рыбе. Желательно готовить ее на пару или отваривать, возможно, с последующим обжариванием на растительном масле.

Советую блюда из овощей, овощные гарниры. Но количество картофеля, зеленого горошка должно быть ограничено. Морковь, свеклу, цветную капусту, морскую капусту отваривайте. А салат, петрушку, зеленый лук, помидоры рекомендую есть свежими, не подвергая тепловой обработке. Употребление яиц ограничьте до минимума – не более одного в день.

Макароны, лапша, крупы вполне допустимы. Отваривают их на воде, молоке, можно приготовить крупяные котлетки, клецки. Все бобовые, кроме сои, исключите из рациона питания.

Старайтесь есть как можно больше урюка, кураги. При гипертонии показаны кисломолочные продукты, молоко (если оно не вызывает метеоризма). Жиры – в ограниченном количестве (кроме бараньего, свиного, говяжьего, которые исключаются из рациона).

Гипертоникам не обойтись без витамина В6, который содержится преимущественно в животной пище, особенно в рыбе. Его достаточно в авокадо, белокочанной капусте, картофеле, мясе, бананах, зелени, кукурузе. Витамин В6 стимулирует процесс кроветворения, весьма важный для них. Взрослому человеку необходимо его в день не меньше 2 мг.

Общее количество жидкости в любом виде (от супа до чая) не должно превышать 4–5 стаканов в день.

Температуры пищи придерживайтесь умеренной, количество приемов – 4–5 раз в день.

Для снижения артериального давления ешьте больше продуктов, богатых калием: морской капусты, картофеля в «мундире», изюма, слив, абрикосов, персиков, черной смородины, бананов. Калий способствует выведению из организма излишков натрия и воды, что понижает давление и облегчает состояние.

Замечательно помогает гипертоникам свекольный сок с медом (в пропорции 1:1), который рекомендуется принимать 3 раза в день по 50–100 г, а также салат из свежей свеклы с морской капустой. Полезны молочная сыворотка, простокваша, обрат.

Морская капуста непременно должна присутствовать в рационе больных гипертонической болезнью, так как в ней много йода, марганца, кобальта, цинка, магния, железа, калия, фосфора и других микро- и макроэлементов, витаминов группы В. Все эти полезные вещества находятся в сочетании с органическими и очень хорошо усваиваются организмом.

### **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ**

#### **ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

Винегрет с морской капустой без соли с растительным маслом – 140 г, пудинг творожный – 140 г, чай или отвар шиповника – 1 стакан.

#### **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Банан – 1 шт. яблоко – 1 шт.

**ОБЕД**

Суп из сборных овощей (вегетарианский) без соли – 250 г, рыба морская отварная без соли – 50 г, рагу из овощей без соли с растительным маслом – 150 г, компот из сухофруктов без сахара – 1 стакан.

**ПОЛДНИК**

Отвар шиповника – 1 стакан, курага – 50 г.

**УЖИН**

Рыба морская отварная (нежирных сортов) без маринада и соли, приправленная растительным маслом, – 200 г, картофельное пюре без соли – 170 г.

**НА НОЧЬ**

Кефир – 1 стакан, хлеб ржаной (норма на весь день) – 150 г.

## **ХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ ПОЛИПЫ В ЖЕЛЧНОМ КАМНЕ (ХОЛЕСТЕРОЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ)**

Признаками этого заболевания являются горечь во рту, тошнота, рвота, запоры, снижение аппетита, тупая ноющая боль в нижнем подреберье. В некоторых случаях возникают приступы резкой боли в животе, похожие на печеночную колику.

Возникновение колик и других неприятных ощущений, которые сопровождают этот недуг, провоцируется, как правило, погрешностями в диете. Поэтому ее необходимо строго соблюдать.

## **ДИЕТА ПРИ ХОЛЕСТЕРОЗЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ**

Из рациона исключайте острые приправы, жирные мясные блюда, сдобу, алкоголь. Дело в том, что для усвоения эти продукты требуют большого количества желчи, а значит, и дополнительной работы желчного пузыря, что ему не по силам. А вот морепродуктам такого количества желчи для усвоения не нужно, и значит, их можно включать в рацион питания без ограничений.

Особенно полезна морская рыба, в частности треска, богатая липотропными веществами. Отварная или запеченная после отваривания, в виде кнелей, фрикаделек и суфле, морская рыба не только полезна, но и очень вкусна.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.