

Наталья Кочеткова

*Программа
питания для
сердца и сосудов*



Наталья Кочеткова
Программа питания
для сердца и сосудов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19488433

ISBN 9785448303746

Аннотация

Какие продукты питания сохранят ваше сердце и сосуды здоровыми. Как помочь себе при высоком артериальном давлении, проблемах сердца, атеросклерозе и варикозе. Как бороться с холестерином и гомоцистеином. Питание после операций на сердце, инфарктов и инсультов.

Содержание

Об авторе	5
О книге	6
Белок для сердца и сосудов	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Программа питания для сердца и сосудов Наталья Кочеткова

© Наталья Кочеткова, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Наталья Кочеткова.

В течение всей жизни изучала возможности оздоровления организма натуральным образом.

Прошла курс лекций в ГУ НИИ питания РАМН «Современные основы рационального питания здорового и больного человека». Окончила двухгодичный интернет курс «Консультант по лечебному и ортомолекулярному питанию» медицинского центра «Vitateva» у известного израильского нутропата Юлии Резниковой.

Накопила большой багаж знаний и практического опыта по вопросам правильного питания.

О книге

Вашему вниманию предлагается подробная программа питания для сердца и сосудов. Из книги вы узнаете:

Зачем сердцу и сосудам нужны белки, жиры и углеводы.

Злаки – основа питания.

Овощи и фрукты для сердца и сосудов.

Полезные напитки.

Морское чудо – водоросли.

Семечки и орехи для сердца и сосудов.

Витамины и минеральные вещества.

Соль и вода.

Что исключить.

Как поддерживать уровень давления с помощью питания.

Какие продукты помогают снизить уровень холестерина.

Атеросклероз. Варикоз. Программа профилактики и лечения.

Белок для сердца и сосудов



Все из чего мы с вами состоим – это белок. Все процессы, происходящие в нашем организме, регулируются ферментами – а это тоже белки. Белок используется организмом для строительства клеток и тканей.

Качество белка зависит от состава аминокислот в нем. Съел белок – он должен превратиться в аминокислоты. Если этого не происходит – нет усвоения.

Белок мы получаем с пищей, он может быть растительного или животного происхождения. Растительный белок: семечки, орехи, бобовые и зерновые. Животный белок: мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца.

Животный белок важен и нужен, но употребление его в большом количестве приводит к заболеваниям – таким, как атеросклероз, гипертония, остеопороз, заболевания почек, онкология. С другой стороны, недостаток белка опасен для организма.

Признаки недостатка белка в организме:

Боль в мышцах.

Плохой сон.

Частые простудные заболевания.

Раздражительность, слабость, «туман» в голове.

Выпадение волос, плохая кожа и ногти.

При всех заболеваниях сердечно-сосудистой системы необходим дополнительный прием белка. Чтобы исключить переедания, можно использовать в качестве дополнительного источника белка – белковый порошок, который применяют в спортивной практике. Это смесь белков, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Его добавляют в воду или натуральные соки.

Рецепт белкового напитка от натуропата Юлии Резниковой:

2 столовые ложки белкового порошка +1 столовая ложка лецитина в гранулах +2 капсулы пробиотика +1 столовая

ложка оливкового масла +1 стакан воды. Все взбить в миксере. Принимать в течение 2—3 недель. Особенно полезен такой напиток после тяжелых инсультов.

Большая часть проблем по здоровью – это не дефицит белка, а его плохое усвоение.

Что делать для лучшего усвоения белка?

Добавлять к животному белку семечки, орехи, бобовые и зерновые.

Добавлять в пищу пивные дрожжи. Если вы не знаете, как они действуют на ваш организм, то вводите их понемногу. Пивные дрожжи улучшают обмен веществ, повышают иммунитет, очищают кожу. Но! У них есть противопоказания: кандидоз и подагра.

А теперь поговорим о конкретных продуктах, богатых белком.

Яйца.

Это отличный источник полноценного белка. Содержит полный набор необходимых для организма аминокислот. Диетологи рекомендуют употреблять 3—4 яйца в неделю. Лучше варить или использовать в запеканках.

Нельзя кушать сырые яйца. В них содержится вещество – авидин, которое препятствует усвоению биотина. Дефицит

биотина приводит к заболеваниям кожи, к сахарному диабету.

Бобовые.

2-й по значимости после зерновых продукт в нашем питании. Бобовые содержат в 2—3 раза больше белка, чем зерновые.

Польза бобовых для нашего организма:

- Улучшают работу всего организма.
- Способствуют снижению уровня холестерина.
- Выравнивают уровень сахара.
- Профилактируют онкологию.
- Очищают организм.
- Обладают охлаждающим действием, особенно проросшие бобы. Это подойдет людям, которым всегда жарко, при повышенном давлении, во время климакса.

В день необходимо съесть 2—3 столовые ложки готовых бобовых.

Если бобовые вызывают у вас метеоризм, то во время приготовления добавьте в блюдо корень имбиря + семена тмина + семена укропа. Другой способ: замочить бобы на 6—7 часов и перемешивать их каждый час.

Пророщенные бобы усваиваются лучше. Их можно добавлять в салат, овощное рагу, суп, запеканку, особенно хорошо они сочетаются с перловкой.

Тофу.

Если у вас повышенный холестерин – значит сыр вам противопоказан, а вы без него просто жить не можете! Вот здесь выручит тофу. Тофу – это продукт из сои. Хорошо действует на сердце и сосуды, предотвращает образование камней в желчном пузыре, нормализует сахар.

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.