

Диета при сердечно-сосудистых заболеваниях с гипохолестериновым акцентом

- **Цель:** способствовать улучшению кровообращения, функционального состояния сердечно-сосудистой системы при полном обеспечении потребности организма в пищевых веществах и энергии, снижению уровня холестерина.
- **Общая характеристика:** диета физиологически полноценная, гипонатриевая (бессолевая – до 3-4 г./сут.), с ограничением продуктов и блюд, содержащих экстрактивные вещества, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы (крепкий чай, кофе, мясные, рыбные бульоны), животных жиров, копченостей, жереной и острой пищи; обогащена магнием, содержит продукты с высоким содержанием щелочных соединений (молоко, капуста, картофель, морковь, свекла, яблоки, лимон). Продукты с содержанием жира не более 3г., клетчатки не менее 6г. на 100 г. продукта, и соли до 300 мг. на 1 условную единицу.
- **Способ приготовления:** пища отварная, приготовленная на пару, запеченная.
- **Химический состав:** белки — 90 г (50% животные), жиры — 65—70 г (20% растительные), углеводы — 350—400 г.
Свободная жидкость - 1,2 л.
Энергетическая ценность — 2500 ккал.
Количество поваренной соли — 4-6 г.
- **Режим питания:** 5-6 раз в сутки.



Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

Продукты питания	Рекомендуемые	Исключаемые
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный; диетический бессолевой хлеб. Несдобные печенье и бисквит.	Свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, блины, оладьи.
Супы 250-400г. на прием	Вегетарианские с разными крупами, картофелем, овощами (лучше с измельченными), молочные, фруктовые. Холодный свекольник. Супы сдабривают сметаной, лимонной кислотой, зеленью.	Из бобовых, мясные, рыбные, грибные бульоны.
Мясо и птица	Нежирные сорта говядины, телятины, кролика, курицы, индейки. После зачистки от сухожилий и фасций мясо отваривают, запекают. Блюда из рубленого или кускового отварного мяса. Заливное из отварного мяса.	Жирные сорта, гусь, утка, печень, почки, мозги, копчености, колбасные изделия, мясные консервы.
Рыба	Особенно морская, не менее 2-3 раз в сутки - вареная куском или тушеная.	Соленая, копченая, икра, консервы.
Молочные продукты	Молоко – при переносимости с низким содержанием жира (до 1%), кисломолочные напитки, творог и блюда из него с крупами, морковью, фруктами. Ограничены сметана и сливки (только в блюда), сыр до 30% жирности.	Соленые и жирные сыры.
Яйца	До 2 яиц в неделю. Всмятку, паровые и запеченные омлеты, белковые омлеты, в блюда.	Вкрутую, жареные.
Крупы	Блюда из различных круп, приготовленные на воде или молоке (каши, запеченные пудинги и др.). Отварные макаронные изделия.	
Овощи	В отварном, запеченном, реже – сыром виде. Картофель, цветная капуста, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы. Белокочанная капуста и зеленый горошек – ограниченно. Зеленый лук, укроп, петрушка – в блюда.	Соленые, маринованные, квашеные овощи; шпинат, щавель, редька, редис, чеснок, репчатый лук, грибы.

Плоды, сладкие блюда, сладости	Мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде. Сухофрукты, компоты, кисели, муссы, самбуки, желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, не шоколадные конфеты.	Плоды с грубой клетчаткой, шоколад, пирожные.
Соусы и пряности	На овощном отваре, сметанные, молочные, томатные, луковый из вываренного лука, фруктовые подливки. Лавровый лист, ванилин, корица, лимонная кислота.	На мясном, рыбном, грибном отваре, горчица, перец, хрен.
Напитки	Некрепкий чай, кофейные напитки с молоком, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, ограниченно – виноградный сок.	Натуральный кофе, какао.
Жиры	Растительные масла в натуральном виде.	Мясные и кулинарные жиры.