

Автор: Алла Макеенко, медсестра отделения профилактики

Сердечную мышцу укрепляют не только умеренные физические нагрузки, но и правильное питание. Что можно, а чего нельзя есть при сердечно- сосудистых заболеваниях?

Еще раз о холестерине. Все знают, что есть «плохой» и «хороший» холестерин. «Плохой» оседает на сосудах в виде бляшек и может их закупоривать. Его много в сливочном масле, сырах, жирном мясе. Однако, не все так однозначно. «Плохой» холестерин действительно повышается из-за употребления некоторых жиров животного происхождения. Но среди них есть не только вредные, но и полезные.

Например, жиры, содержащиеся в рыбе, хоть и являются животными жирами по происхождению, зато богаты полиненасыщенными жирными кислотами, из которых складывается «хороший» холестерин. Поэтому они нужны нашему организму.

Многие также отказываются от яиц, считая их виновниками повышенного холестерина. Это тоже миф. Яйца – важный компонент правильного питания, но только если не питаться ими ежедневно.

В целом вред холестерина сильно преувеличен, ведь этот важный элемент участвует в клеточном строительстве. Но помните: если возникает переизбыток, то организм не выводит его, а откладывает в сосудах.

Не переборщите

Сыр. В нем больше холестерина, чем в сливочном масле. А если вы кладете сыр на хлеб с маслом, то получите больше вреда, чем пользы.

Красное мясо. Кардиологи рекомендуют ограничивать размер порции до 180 граммов и употреблять его не каждый день. После 60 лет лучше устраивать разгрузочные дни,

заменяя мясо рыбой или курицей.

Соль. Особенно опасна соль, которая присутствует в больших количествах в покупных соусах, консервах и копченостях. Суточная норма соли – 2,5 г. Так что либо недосаливайте блюда, либо откажитесь от соленостей и копченостей, а лучше и то, и другое.

Сдобная выпечка. Торты, пирожные, булочки содержат маргарин, масло, яйца. Если этими сладостями злоупотреблять, то уровень холестерина действительно может значительно повысится.

Алкоголь. Сухое красное вино может быть даже полезным для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Но только если речь идет о небольших порциях (не свыше 1 бокала в день), иначе это уже не лекарство, а яд.