

## *Антисклеротическая диета*

*Рекомендуется каждому:*

- не употреблять жирного мяса, цельного молока и их продуктов
- не употреблять больше 4-х яиц в неделю
- не употреблять более 6-ти граммов поваренной соли в день
- не употреблять чаще 3-х раз в месяц продуктов из печени
- как рыбу, так и мясо употреблять без кожи

*Рекомендуется тем, у кого уже есть атеросклероз, коронарная болезнь сердца или их факторы риска:*

- употреблять по 150 грамм мяса 1-3 раза в неделю
- постное говяжье или свиное мясо по возможности заменять постной телятиной, курятиной или крольчатиной

*Рекомендуется лицам с избыtkом веса:*

- не употреблять сладости, сахар
- не употреблять изделия из белой муки (белый хлеб, блины, клецки)
- употреблять в день не более 2-х картофелин средней величины

*Рекомендуемые всем пищевые продукты и добавки к ним*

- употреблять листья салата, а зимой свежую или квашенную капусту ежедневно по одной порции
- свежие или мороженые овощи, свежие, сущеные или консервированные без сахара ягоды и фрукты употреблять не меньше 400 гр в день, если возможно то до 1 кг
- самые ценные ягоды - черная и красная смородина, ежевика, крыжовник
- самые ценные фрукты – яблоки (в идеальном варианте надо съедать ежедневно по 2 яблока средней величины), плоды шиповника, а также апельсины, лимоны, киви, сущеные абрикосы, бананы, изюм
- самые ценные овощи (желательно добавлять к салатам) – листья петрушки, укропа, крапивы, спаржи, репчатый или зеленый лук, чередуя его с чесноком;
- грибы
- семена, особенно подсолнечника, тыквы, льняные, а практически это подсолнечное или рапсовое масло (не для жаренья, а в натуральном виде, добавляя по 1-2 столовых ложки к салатам), по возможности - еще кукурузное, оливковое или льняное масло;
- овес, ячмень, гречку, фасоль или горох – употреблять хотя бы раз в день какого-либо из этих продуктов не менее 100 граммов (т.е. полстакана овсяных хлопьев или стакан гороха, бобов, перловки или гречки)
- другие антисклеротические продукты из зерновых культур – ржаной хлеб, а также пшеничные отруби или проросшие зерна (1 столовая ложка);
- орехи - земляные орехи (35 – 70 штук в день) и, если возможно, то фундук (12 – 24 штуки в день) – употреблять не менее 4-х дней в неделю;
- морскую рыбу – предпочтительнее свежую или мороженую необходимо съедать не менее 50 граммов ежедневно. Употребляя реже, соответственно увеличить количество, съедаемое за один раз.
- Вместо кофе пить зеленый чай, по меньшей мере, 2 чашки в день. Молока в чай не добавлять!
- Рекомендуемые вкусовые приправы и специи – хрень, чеснок, острый красный перец (чили), а в качестве консерванта – желатин.