

ДИЕТА ДЛЯ СОСУДОВ

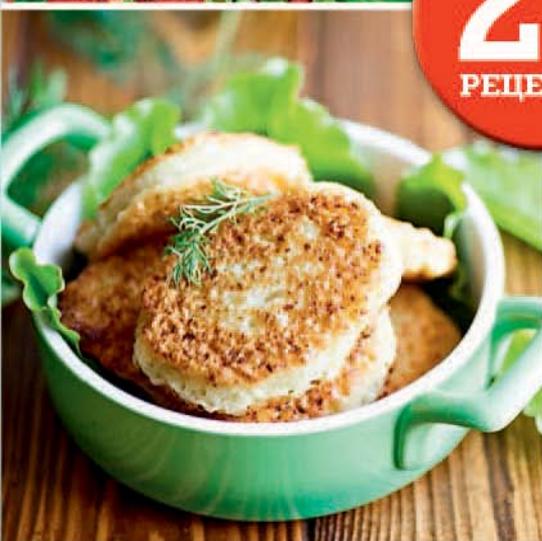
БИБЛИОТЕКА
ЖУРНАЛА
ПОХУДЕЙ!

7/2017

Худеем и не болеем



28
РЕЦЕПТОВ



МЕНЮ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ПОХУДЕЙ!

БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА «ПОХУДЕЙ!»
№ 7 (28) 2017

Главный редактор Ольга Евгеньевна МОЛДАВСКАЯ
Выпускающий редактор Лилия БОЙЦОВА
Арт-директор Сергей БОМШТЕЙН

Издательский директор Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению Кирилл ЕГОРЕНКО

Размещение рекламы АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Телефон/факс (495) 775 1435
Коммерческий директор Светлана ХАРЧЕНКО
Отдел рекламы Гульнара ХАЙРУЛИНА, Наталья ПАВЛЮКИНА, Наталья МОЗГОВАЯ, Анна ЛУДАННАЯ, Олеся ГОРДОВА, Елена МАТВЕЕВА

Менеджер по контролю за размещением рекламы Татьяна ТРАФИМОВА

Учредитель и издатель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»

член Международной ассоциации периодической печати



Основатели компании Александр Владимирович КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА–КОЛОСОВА
Генеральный директор Максим ЗИМИН

Адрес редакции (для писем) 105082, Москва, а/я № 5
Адрес издателя и редакции АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Телефон 107082, Москва, ул. Бакунинская,
71, стр. 10
Электронный адрес (495) 775 1435
getslim@konliga.ru

Печать ООО «МДМ–Печать»,
Ленинградская обл., г. Всеволожск,
Всеволожский пр., 114
Телефон +7 (812) 459 9560
Факс +7 (812) 459 9564

Импортер в Республике Беларусь ООО «Росчерк»,
Телефон ул. Сурганова, 57б, оф. 123
+375–17–331–94–27 (41)

Заказ № 41/07–24. Тираж 75 000 экз.
Цена свободная

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77–65046 от 10.03.2016

Информационная продукция для детей старше 16 лет.
Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Время подписания номера в печать: 17.02.2017 в 15:00
Дата выхода в свет: 30.05.2017
Дата начала продаж: 05.06.2017

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

© 2015 АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Все права защищены

Обложка: Shutterstock.com
Фото в номере: Shutterstock.com

ДИЕТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СОСУДОВ

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от них.

Чем раньше мы осознаем, что организм у нас один на всю жизнь, и что к нему нужно относиться бережнее, чем к самым дорогостоящим и эксклюзивным гаджетам, тем больше шансов на то, что и в старости мы будем чувствовать себя как в юности.

И, хотя всем понятно, что профилактика болезней и грамотный подход к формированию здорового образа жизни эффективнее запоздалого лечения, многие люди обращают внимание на свое здоровье и питание, лишь тогда когда организму уже требуется серьезное лечение. Предлагаем начать относиться к своему питанию внимательнее уже сейчас и чувствовать, как это здорово!

Мы подготовили для вас самые интересные и вкусные рецепты, которые поддержат здоровье ваших сосудов и сердца, а также придадут вам сил и бодрости.

СОДЕРЖАНИЕ

2 Принципы системы питания

6 Профилактика болезней сосудов

16 Диета №10

Основные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний это:

1. **Неправильное питание. Ожирение.**
2. **Малоактивный и неподвижный образ жизни.**
3. **Курение.**
4. **Сахарный диабет.**
5. **Плохая наследственность по сосудистым заболеваниям.**

Как мы видим, первым из основных факторов риска врачи выделяют неправильное питание и, как следствие, ожирение. Поэтому в первую очередь стоит излечиться от ожирения, составив работающую схему нового здорового

питания. В нашей статье мы лишь обратим ваше внимание на основные принципы диетического питания, которых следует придерживаться для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Они помогут вам начать питаться правильно.

Категорически исключить	Употреблять в ограниченном количестве (200 гр) и во временном отрыве от других приемов пищи	Употреблять в умеренном количестве и в любом виде приготовления	Употреблять без ограничений
Сахар, фруктоза, мед	Фрукты	Нежирные мясо, птица	Овощи
Мука (в т.ч. черный хлеб, макароны, пельмени)	Каши	Жирная рыба, печень трески	Цикорий
Рис, манка	Молочные продукты	Морепродукты, икра	Чай (лучше зеленый)
Масло сливочное, сало, майонез	Цельнозерновой хлеб	Орехи, семечки	Соевый соус
Жирные сорта мяса, колбасы, паштет	Ягоды	Бобовые, грибы, соевые продукты	Бальзамический уксус

Пять принципов диеты, поддерживающей сосуды в здоровом состоянии

1. **Минимум животных жиров.** Мясо можно есть только нежирное (белое мясо птицы, постную говядину). Молочные продукты – ограничить, до 200 гр в день.
2. **Вести в рацион продукты, содержащие Омега-3 жирные кислоты,** а именно жирную рыбу, растительные масла, орехи и семечки. Очень полезна печень трески.
3. **Обязательны овощные гарниры.** Половину

порции в завтрак, обед и ужин обязательно должны составлять овощи, желательны несколько видов овощей, салатов (тушенные, вареные, запеченные овощи).

4. **Уменьшить количество соли,** благодаря этому вывести лишнюю воду из организма и уменьшить нагрузку на сердце.
5. **Исключить алкоголь, кофеин, рафинированные и консервированные продукты.**

Важно! При приеме различных медикаментов, укрепляющих сосуды, обязательно проконсультироваться с врачом для коррекции своей диеты, так как многие продукты могут быть несовместимы с медикаментами или даже витаминными комплексами. Есть целая группа продуктов, способствующих снижению веса и, как следствие, улучшающих состояние наших сосудов.

На 20–30 лет можно оттянуть развитие атеросклероза

если поддерживать нормальный уровень сахара и холестерина крови и иметь нормальные показатели артериального давления, а ведь именно избыточный вес приносит с собой артериальную гипертонию, повышенный уровень холестерина, инсулина, сахарный диабет. Атеросклероз это не только инфаркты и инсульты, а еще и старческие нарушения памяти, снижение интеллекта.

Если у вас уже есть признаки атеросклероза, вам нужна более строгая диета. Диета №10 – это система питания, разработанная специально для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ:

1. Исключите из рациона продукты, возбуждающие нервную систему. Во-первых, это кофеин и кофеиносодержащие напитки: коктейли, энергетические напитки. Они увеличивают частоту сердечных сокращений, дополнительно нагружая сердечную мышцу. К таким же возбуждающим продуктам врачи относят крепкий чай, наваристые бульоны и блюда, содержащие большое количество специй.

2. Сократите потребление животного жира. Жирная еда животного происхож-

дения – мясные консервы, свинина, жирная птица, все виды субпродуктов, колбасы, копчености и сало – богата вредным холестерином, который откладывается в сосудах в виде бляшек. Они могут нарушать кровоток, в том числе и в сосудах, питающих само сердце.

Зато в меню остается место для нежирной телятины, кролика, курицы и индейки. Отваривайте, готовьте на пару или запекайте – подойдет любой способ приготовления, исключая который добавление дополнительного жира.

3. Сократите количество соли в рационе. Это уменьшит количество жидкости, которая задерживается в организме и снизит нагрузку на сердце, вынужденное перекачивать увеличенный объем крови. Повышенное артериальное давление, в частности, развивается в том числе и из-за задержки жидкости.

Старайтесь отказаться от солений и маринадов, не

покупать готовые соусы, копчености и колбасы. По этой же причине надо отказаться от фаст-фуда, закусок и полуфабрикатов, в которых нередко повышено содержание соли.

4. Добавьте в рацион жирные кислоты Омега-3.

Эти полезные вещества помогают снижать уровень холестерина в организме, препятствуют процессу тромбообразования и понижать давление.

Помните, чем вкуснее будет правильная еда, тем легче Вам будет соблюдать диету. В идеале, каждый прием еды должен быть маленьким праздником. Научитесь мариновать белковые продукты с помощью лимонного, гранатового соков, сухого вина. Используйте специи – не только черный перец, но и гвоздику, имбирь, мускатный орех. Экспериментируйте!

Если вы научитесь питаться вкусно в правильных рамках, вы без труда достигните стройности и сохраните здоровье на всю жизнь!



6

порция
188 ккал



Капустные котлеты

- * капуста белокочанная – 1 кг
- * яйца – 2 шт.
- * мука – 2 ст.л.
- * панировочные

- сухари
- * растительное масло – 2 ст.л.
- * перец
- * соль

1. Нарезьте тонкой соломкой капусту, поперчите ее и посолите, помните руками, но не до выделения сока.

2. Добавьте в капусту яйца, муку, тщательно перемешайте до получения однородной

массы, из которой удобно будет лепить котлеты.

3. Добавьте соль, перец по вкусу еще раз перемешайте.

4. Сформируйте мокрыми руками небольшие котлеты, запанируйте каждую в панировочных сухарях.

5. Обжарьте в сковороде до румяной корочки с двух сторон. Либо котлетки можно выложить на противень и запечь в разогретой до 200 градусов духовке. Такие котлеты лучше подавать горячими со сметаной и любым гарниром по вкусу.