

Наталья Кочеткова

*Программа
питания для
сердца и сосудов*



Наталья Кочеткова

**Программа питания
для сердца и сосудов**

«Издательские решения»

Кочеткова Н.

Программа питания для сердца и сосудов / Н. Кочеткова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-04-017591-8

Какие продукты питания сохранят ваши 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.

ISBN 978-5-04-017591-8

© Кочеткова Н.
© Издательские решения

Содержание

Об авторе	6
О книге	7
Белок для сердца и сосудов	8
Жиры для сердца и сосудов	11
Масла	13
Углеводы для сердца и сосудов	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

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 натуропата 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 дей-

ствует на сердце и сосуды, предотвращает образование камней в желчном пузыре, нормализует сахар.

Мисо.

Это приправа к пище. Японцы считают, что мисо продлевает жизнь. Мисо содержит много ферментов, витаминов и минералов. Улучшает кровообращение. Самый простой способ применения – добавлять в супы, в соусы.

Адзуки.

Фасоль адзуки содержит много калия, кальция, железа. Это отличный источник белка. Высокое давление часто связано с нарушением функции почек. Адзуки обладает лечебным воздействием на почки. Эту фасоль можно кушать больше других бобовых.

При отеках и задержке жидкости поможет напиток из адзуки. Недельку попить и любой отек уходит.

Рецепт напитка:

Взять полстакана фасоли адзуки, промыть, залить водой на 6—7 часов. После этого промыть еще раз. Добавить 3 стакана воды + водоросли комбо. Довести все до кипения, уменьшить огонь и продолжить варить на малом огне под крышкой в течение часа. Принимать по полстакана напитка за полчаса до еды два раза в день.

Чечевица.

Еще один продукт из семейства бобовых. Чечевица улучшает работу сердца и кровообращение. Особенно полезна при лечении сахарного диабета, так как предотвращает быстрое повышение сахара крови.

Чечевицу можно добавлять во все супы, в гарниры.

Хумус

Палочка-выручалочка для тех людей, кому противопоказаны яйца. Вместо яиц можно использовать муку из хумуса. Готовить на ней блинчики и запеканку.

Хумус хорошо действует на желудок и поджелудочную железу, успокаивает нервную систему, полезен при бессоннице, депрессии, сахарном диабете.

Очень вкусные получаются запеканки из хумуса с мясом и перловкой.

Зеленый горох.

Очень полезный и легкий продукт. Употреблять лучше свежий или замороженный, но не консервированный – там химия. Горох можно добавлять в супы, каши, запеканки, овощное рагу, мясные блюда.

Жиры для сердца и сосудов



Какие жиры



1. Это источник энергии для организма.
2. Жиры входят в состав клеточной мембраны, задача которой: нужное впускать, ненужное выпускать.
3. Создают прослойку, которая защищает органы от физических ударов.
4. Держат температуру в нашем организме.
5. Входят в состав гормонов.
6. Участвуют в растворении жирорастворимых витаминов.
7. Помогают в размножении полезных микроорганизмов в кишечнике.

С одной стороны, жиры считаются причиной рака, атеросклероза, болезней сердца и ожирения. С другой стороны, жиры – это важный элемент нашего питания и их нельзя полностью исключать из своего рациона.

По каким признакам можно определить, что у вас избыток жиров.

Тяжесть. Как физическая, так и эмоциональная.

Нечеткая работа мысли.

Проблемы с печенью.

При наличии таких симптомов следует ограничить потребление жира.

Чтобы быть здоровым нам необходимо 40 компонентов: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, которые должны присутствовать в пище, плюс две незаменимые жирные кислоты, которые сам организм не вырабатывает. К ним относятся омега 6 и омега 3. И для нашего здоровья важно их правильное соотношение. Идеальное соотношение: 3:1 (3 части омега 3 и 1 часть омега 6)

Идеальное соотношение омега 3 и омега 6 дают следующие масла:

Масло грецкого ореха.

Оливковое масло.

Масло льняного семени.

Масло кедрового ореха.

При дефиците незаменимых жирных кислот нарушается свертываемость крови, ухудшается работа сердечной мышцы, работа почек. Речь идет о дефиците омега 3, так как омега 6 в пище достаточно.

Омега 3 препятствует образованию тромбов.

Маргарин – убийца

Научно доказанный факт, что употребление маргарина почти в два раза повышает риск смерти. Маргарин содержит транс-жиры, которые обладают свойством прятаться где угодно: сдоба, пища быстрого приготовления, чипсы, картофель фри и тд.

Некоторые страны запретили производство выпечки на основе маргарина. У нас в России вся сдоба, все печенье, пирожные, торты, вафли и пр. – производится на основе маргарина. Желание производителя получить выгоду сильнее заботы о нашем с вами здоровье.

Масла



Льняное масло

Самым лучшим по соотношению омега 3 и омега 6 считается льняное масло. Это отличный источник омега 3 жирных кислот. Плохая новость в том, что льняное масло быстро окисляется. Транспортировать и хранить его нужно в холодильниках. Если в магазине или аптеке оно стоит на полках – не покупайте – пользы не будет. Проверить качество льняного масла можно по запаху и на вкус – не должно быть запаха и горечи.

Выход: семена льна.

Они продаются в аптеках. 2—3 столовые ложки семян перемолоть в кофемолке, хранить в стеклянной посуде под крышкой не более 2—3 суток. Добавлять в готовые блюда.

Подсолнечное масло.

Большинство семей в России готовят на подсолнечном масле, им же заправляют салаты. А это как раз источник омега 6 – здесь соотношение кислот 70:1 в сторону омега 6. При избыточном потреблении омега 6 – возрастает риск возникновения воспалительных процессов в организме. Может быть, это одна из причин наших многочисленных болезней. Жарить на подсолнечном масле не рекомендуется – образуются канцерогены.

Хотите сохранить здоровье на долгие годы – ничего не жарьте – отваривайте, запекайте, тушите на воде без добавления масла.

Оливковое масло

Понижает уровень холестерина. Снижает риск возникновения рака толстой кишки.

Оливковое масло – это основа средиземноморской диеты. А, как известно, она способствует увеличению продолжительности жизни.

Покупать следует только качественное масло холодного отжима. У масла высшего качества кислотность меньше или равна 1%.

Оливковое масло содержит вещество олеокантал, которое обладает сильным противовоспалительным эффектом. Оно лучше, чем любое другое подходит для тепловой обработки пищи. Окисляется медленнее других масел.

Масло проростков пшеницы

Это масло богато витамином Е. Его еще называют витамином молодости.

Оно содержит вещество октакозанол, которое помогает в лечении различных нарушений мозговой деятельности и нервной системы. Значит, его эффективно использовать в питании больных, перенесших инсульт.

Масло быстро окисляется, поэтому хранить его нужно в холодильнике. Принимать по 1—2 столовые ложки в день.

Углеводы для сердца и сосудов



Углеводы бывают простые и сложные. Простые – сахар, сладости, выпечка – быстро всасываются. Сложные – сначала расщепляются до глюкозы, а потом всасываются. Если мы съели ложку сахара, уровень глюкозы моментально повышается. А если – цельный рис – уровень глюкозы повышается медленно, нет скачков сахара.

Глюкоза нужна каждой клетке организма. но сама она не может попасть из кровяного русла в клетку. Мембрана не пустит. Нужен проводник. Этим проводником является инсулин. Без инсулина глюкоза в клетку не попадет!

Если этот процесс нарушен – в крови глюкоза есть, а в клетку не попадает. Но в крови она нам не нужна. Происходит засахаривание сосудов. Вот вам сахарный диабет, сердечно-сосудистые проблемы.

Поэтому питание должно быть частым и дробным. Содержать много сложных углеводов: клетчатки, цельных зерновых и бобовых. Исключать простые сахара в любом виде.

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.