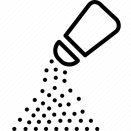
**Основные принципы питания при сердечно-сосудистых заболеваниях****:**

* Рациональный и дробный приём пищи, т.е. питание 5-6 раз в день с равномерным

распределением суточного меню на несколько маленьких порций ( при ожирении, уменьшение массы тела на 5-10% от исходного ведет к достоверному снижению риска ССО)

* Сократите количество поваренной соли в организме (ведущий фактор риска). Уменьшение потребления соли до 5 г/сут. у пациентов с артериальной гипертензией ведет к снижению САД на 4-5 мм.рт.ст.
* Сократите потребление животного жира.
* Потребляйте адекватное количество жидкости в рационе до 1,5-2,0 л (включая молоко, напитки,первые блюда).
* Максимальное использование богатых калием продуктов: бананов, винограда, киви,

чернослива, кураги, изюма, шиповника, а также картофеля, капусты, тыквы и абрикосов и

соков из них.

* Обеспечение в рационе высокого уровня солей магния за счёт ржаного и пшеничного хлеба с отрубями, овсяной, пшённой, ячневой и гречневой круп, свеклы, моркови, салата, зелени петрушки, грецких орехов, миндаля, чёрной смородины.
* Ограничение (лучше – исключение) напитков, возбуждающих сердечно- сосудистую и нервную системы; отказ от крепких алкогольных напитков.
* Добавьте в рацион жирные кислоты Омега-3.
* Не переедайте. Если перед сном хочется есть – выпейте 1 стакан кефира или съешьте яблоко.