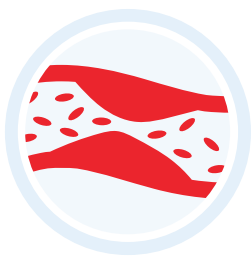


РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ПРОДУКТОВ

ПРИ ПОВЫШЕННОМ ХОЛЕСТЕРИНЕ



Холестерин представляет собой липид, основная часть которого производится в печени, а остальная поступает из пищи. **Отличным помощником в регулировании холестерина является диета.** Правильное питание поможет:

- снизить уровень холестерина в крови
- задержать развитие атеросклероза
- значительно уменьшить вероятность инфарктов и инсультов.

РЕКОМЕНДОВАНО

- цельнозерновые продукты
 - сырые и приготовленные овощи
 - чечевица, фасоль, бобы, горох, соевые бобы, нут
 - свежие и замороженные фрукты
 - некалорийные подсластители
 - постная и жирная рыба, птица без кожи
 - обезжиренное молоко, йогурты
 - уксус, горчица, нежирные заправки
- приготовление на гриле, варка, приготовление на пару



ИСКЛЮЧИТЬ

- мучные изделия, кексы, пироги, круассаны
- овощи, приготовленные со сливочным маслом или сливками
- пирожные, мороженое, фруктоза, безалкогольные напитки
- сосиски, колбасы, субпродукты, копченая рыба, хот-доги
- обычный сыр, сливки, цельное молоко, сладкие йогурты
- трансжиры, маргарины, пальмовое и кокосовое масло, сливочное масло, жир из бекона, сало
- кокос
- жареное



Дата следующего визита к кардиологу _____



Позаботься
о своем благополучии!