

- Не принимайте пищу во время просмотра ТВ, компьютера, чтения книг, чтобы контролировать свой аппетит.

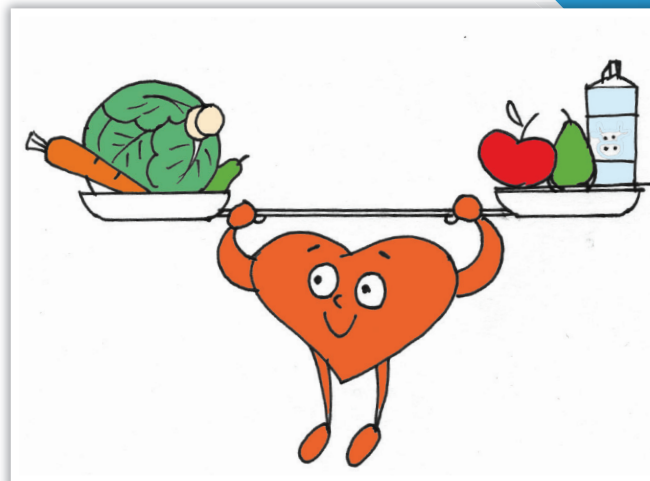
- Ешьте медленно (не менее 20–30 мин.), тщательно пережевывая еду и наслаждаясь ею.

- При повышенном аппетите ежедневно включайте в рацион питания салаты из разноцветных овощей (в любое время года) и фруктов (летом), пищевые волокна.

Ожирение является одним из поведенческих факторов риска развития болезней сосудов и сердца. Пища способна укрепить или разрушить наше здоровье.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Пища должна быть разнообразной.
- Необходимо снизить потребление продуктов, богатых холестерином, а также животных жиров, алкоголя.
- Ограничить количество соли и жидкости. Пищу готовят без соли, подсаливать можно уже готовое блюдо в тарелке.



- Резко ограничить возбуждающие и тонизирующие продукты (острые закуски, пряности).

- Достаточное содержание калия, ошелачивающих организм молочных продуктов.

- Ежедневно фрукты и овощи (не менее 300–500 г в день).

- Блюда готовят в отварном и протертом виде. Жареные блюда запрещены.



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПИТАНИЕ

Ожирение – враг сосудов и сердца

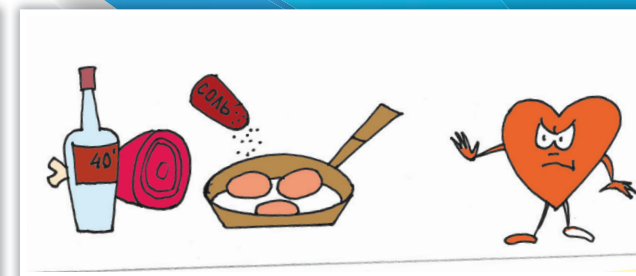
Отпечатано по Плану мероприятий по совершенствованию системы оказания медицинской помощи больным сосудистыми заболеваниями на 2018–2020 гг.

Отпечатано: ООО «Фаворит», 394036, Воронежская область,
г. Воронеж, ул. Трудовая, дом 50/10.
Заказ № 213-237. Тираж: 200 000 экз. Рис. Е.В. Шорина.
Отпечатано 04.09.2018.
Распространяется бесплатно.

- Главный орган системы кровообращения – сердце, которое на протяжении 80 лет жизни человека совершает около 2,5 миллиардов ударов и перекачивает 250 миллионов литров крови.



дистрофия сердечной мышцы, снижается эластичность сосудистой стенки, возникает артериальная гипертония и ишемическая болезнь сердца (инфаркт миокарда).



Срочно измените свое пищевое поведение (пищевые привычки) и обратитесь к врачу для обследования и лечения. Мало ешь – долго живешь.

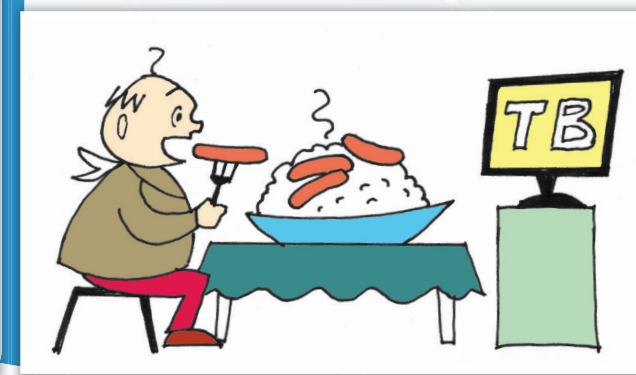
- Одним из поведенческих факторов риска развития болезней сосудов и сердца является ожирение. На первом месте среди осложнений избыточного веса являются заболевания сердца и сосудов.

- При избыточной массе тела (показатель ИМТ 30 и более) в стенках кровеносных сосудов (в том числе вокруг сердца) происходит отложение жира (атеросклероз). Это постепенно снижает сократительную способность сердца, так как развивается жировая

- Симптомами при избыточном весе или ожирении является одышка при незначительной физической нагрузке (тяжело подниматься по лестнице), храп во сне, отеки нижних конечностей (обувь стала тесной).

При избыточном весе (ожирении) развиваются

1. Общий атеросклероз.
2. Гипертоническая болезнь.
3. Ишемическая болезнь сердца (инфаркт).
4. Сахарный диабет.



КАК ЖЕ СПРАВИТЬСЯ С ПОВЫШЕННЫМ АППЕТИТОМ?

- Аппетит подавляется стаканом воды, травяного чая, дыхательными упражнениями, сном, прогулкой на свежем воздухе, звонком другу и беседой с ним, принятием теплого душа и др.
- Для перекуса используйте яблоки, сухофрукты, изюм.

