**Правильное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях**

То, что мы едим сейчас, радикально отличается от того, что ели наши предки. Часто в нашем рационе слишком много жиров (особенно насыщенных), соли и сахара и слишком мало грубой пищи, фруктов и овощей, что приводит к сердечно - сосудистым заболеваниям.

Нерегулярное, особенно избыточное питание, приводящее к ожирению, злоупотребление алкоголем, курение нарушают нормальную деятельность центральной нервной системы, обмен веществ и неблагоприятно отражаются на течении сердечно – сосудистых заболеваний.

 В результате нарушения деятельности сердечнососудистой системы возникает [атеросклероз](https://pandia.ru/text/category/ateroskleroz/), связанный с отложением на стенках кровеносных сосудов белково-жировых бляшек, суживающих сосуды и мешающих кровотоку. При соблюдении правильного питания, можно предупредить изменение сосудов, связанные с нарушением обмена веществ. Для этой цели необходимо ограничение потребления поваренной соли. Можно употреблять овощи и фрукты в большом количестве с чередованием разгрузочных дней.

Правильное питание сокращает риск сердечных заболеваний. Соблюдая правила питания помогает вам поддерживать нормальный уровень холестерина, контролирует кровяное давление, а также предотвращает набор лишнего веса. Кроме положительного влияния на ваше здоровье, правильное питание помогает вам лучше выглядеть.

Лечебное питание играет большую роль в обеспечении работоспособности сердечного больного. При болезнях сердца употребление жидкости должно быть ограничено до 1 литра в день. Следует соблюдать режим частого и дробного питания, не допуская употребления в каждый из приемов более 1 кг пищи, включая жидкость. Очень полезны для сердечного больного так называемые разгрузочные диеты. А также молочная пища, которую целесообразно использовать в выходные дни. Таким образом, чтобы обеспечить эффективную профилактику сердечных заболеваний, в меню рекомендуется ввести как можно больше овощей, фруктов, орехов, рыбы, постного мяса, растительных масел. Также важно ограничить соль, жиры, обработанное мясо, сладкие напитки.

Призываем Вас изменить способ питания, и вы всегда будете здоровы!

Главный специалист-эксперт Серовского территориального отдела

Жданова Светлана Геннадьевна