

Диета для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Когда атеросклеротические изменения в сосудах находятся еще на ранней стадии, для борьбы с ними можно с успехом использовать немедикаментозные методы лечения, и в том числе питание. Исследования подтверждают, что под влиянием диетотерапии в некоторых случаях возможно обратное развитие атеросклероза, причем чаще этот процесс наблюдается у молодых. Но даже при назначении лекарств диета продолжает оставаться обязательным компонентом лечения этого заболевания.

В результате многих исследований были выявлены пищевые факторы, способствующие нарушению липидного обмена. К ним относятся:

- избыточное потребление жиров животного происхождения, содержащих насыщенные жирные кислоты и холестерин, легкоусвояемых углеводов (сахарозы и фруктозы), поваренной соли, а также витаминов А и D;

- дефицит в рационе растительных масел, содержащих незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) и фитостерины, пищевых волокон, витаминов С, Р, В₆, В₁₂, РР, Е, фолатов, а также минеральных веществ – магния, калия, йода, цинка, хрома;

- редкие и обильные приемы пищи;

- злоупотребление алкоголем.

Эти факторы необходимо учитывать, чтобы можно было побороться с наследственной предрасположенностью к этим болезням.

Ведь наследственно передается не сама болезнь, а лишь предрасположенность к ней, то есть отдельные виды нарушения обмена веществ, конституциональные особенности, а образ жизни человека либо способствует быстрому проявлению такой предрасположенности, либо на долгие годы отодвигает его, либо совсем

