

Диета при заболеваниях нервной системы

Диета №12 рекомендуется при функциональных нарушениях нервной системы: при стрессах, повышенной возбудимости.

Принципы диеты №12. Исключаются вещества, приводящие в повышенной возбудимости нервной системы, такие как кофеиносодержащие продукты и напитки, алкоголь, углеводов, острая, жирная и жареная еда, хрен, горчица, перец, любые острые соусы и приправы, ограничивается поваренная соль.

Что и в каком виде употреблять в пищу:

- Хлеб и хлебобулочные изделия: подсушенный хлеб, сухарики, диетические хлебцы. Ограничить сдобу, изделия из дрожжевого, слоеного теста.
- Крупы: любые крупы на молоке, воде и блюда из них.
- Первые блюда: супы, щи, свекольник, борщи, супы-пюре вегетарианские, на некрепком мясном или рыбном бульоне.
- Мясо/рыба нежирные сорта. Приготовление – отваривать, запекать, готовить на пару. Исключаются консервы, соленая и копченая рыба, икра.
- Яйца – 1 в день в день всмятку, вкрутую, в виде омлетов. Отдавать предпочтение приготовлению на пару. Яйца можно добавлять к другим блюдам.
- Овощи так же лучше в отварном виде. Исключаются редис, огурцы, щавель, чеснок, маринады.
- Фрукты без ограничений: свежие, тушеные, как добавление к другим блюдам, кисломолочным продуктам.
- Молочные продукты. Все молочные и кисломолочные продукты с пониженной жирностью и блюда их них: молоко, творог, сметана, йогурты, кефир и т.д.
- Напитки любые: запрещаются крепкие чай, кофе, какао, любой алкоголь. Отдать предпочтение травяным сборам с успокаивающим эффектом (мята, Melissa).
- Сладости в рационе ограничиваются. Можно в небольшом количестве конфеты без шоколада, сухофрукты, мед.

Примерное меню:

- Завтрак: рисовая молочная каша, омлет паровой, компот из сухофруктов.
- Второй завтрак: банановый пудинг.
- Обед: уха с пшенной крупой, запеканка из овощей, фруктово-овощной сок.
- Полдник: творог с фруктами.
- Ужин: каша гречневая с молоком, отвар ромашки с мятой.

Специалисты-диетологи санатория Волжский утес подберут для вас индивидуально вкусную и полезную диету!