

# Диета при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Диета №10 рекомендуется при пороках сердца, кардиосклерозе, гипертонической болезни.

Основные принципы диеты: резкое ограничение поваренной соли (до 5 грамм в сутки), жидкости, экстрактивных веществ (крепкие мясные, рыбные, грибные бульоны), которые возбуждают и стимулируют аппетит, продуктов, вызывающих метеоризм, исключается любой алкоголь.

Что и в каком виде можно употреблять в пищу:

- Хлеб: подсушенный, вчерашний не соленый. Разрешаются несдобные печенья, другая несдобная бессолевая выпечка. Исключается сдоба, блины и оладьи.
- Крупы: гречневая, овсяная, рисовая, манная каши на воде, на молоке, макаронные изделия и блюда из них.
- Первые блюда: супы, супы-пюре, борщи, щи на овощном бульоне, на воде или овощном бульоне.
- Мясо/рыба. Мясо нежирных сортов, отварное рубленое, запеченное, можно немного поджарить после предварительного отваривания. Так же в виде котлет, тефтелей, фрикаделек, заливное. Те же рекомендации к выбору и приготовлению относятся и к рыбе. Исключить рыбные консервы, икру.
- Яйца – 1 в день в день в виде омлета на пару, вкрутую как самостоятельно, так и добавлять в другие блюда.
- Овощи: тыква, кабачки, огурец, томаты, баклажаны, картофель, морковь вареные, тушеные, слегка поджаренные, приготовленные на пару. Исключить или резко ограничить бобовые, маринады, чеснок, редьку, грибы, лук. Сырую капусту, горошек ограничить, т.к. блюда из нее могут приводить к вздутию.
- Фрукты: в натуральном виде или в виде соков, компотов, киселей, варений и т.д. Исключить виноград, плоды с грубой клетчаткой.
- Молочные продукты: все молочные и кисломолочные продукты и блюда их них разрешены. Жирная сметана и сливки только в блюда. Ограничить потребление острых, соленых сыров.
- Напитки: некрепкие чай, кофе с молоком и другие напитки.

- Сладости: мед, варенья, джемы, не шоколадные конфеты, зефир. Исключить или резко ограничить пирожные, шоколад.

Примерное меню:

- Завтрак: творожная запеканка, овсяная каша на молоке, кофе с молоком.
- Второй завтрак: печеные яблоки с медом и орехами.
- Обед: тыквенный суп-пюре, картофельное пюре с отварной рыбой, фруктовое желе, чай.
- Ужин: рис с овощами, рыбная паровая котлета, чай.
- За 3 часа перед сном: стакан натурального йогурта.