

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ПАЦИЕНТОВ С ФАКТОРАМИ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Равновесие поступления энергии с пищей и расходования энергии за сутки.
- Сбалансированность питательных веществ. Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества должны поступать в достаточном количестве и в определенных пропорциях.
- Режим питания. Желательно принимать пищу не реже 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Хлеб и хлебобулочные изделия: отрубной, бессолевой, витаминизированный.
- Супы: вегетарианские, фруктовые, молочные.



Блюда из мяса и рыбы: нежирные сорта.
Фрукты, ягоды, десерт, любые, много.

- Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий: каши, пудинги, запеканки.
- Яйца: белковые паровые омлеты.
- Молочные продукты: низкожировые сорта.
- Жиры: растительное масло в салаты.
- Напитки : некрепкий чай, соки, квас, отвар шиповника, трав.
- Закуски: несоленые сыры, нежирная колбаса, винегретные салаты.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ПАЦИЕНТОВ С ФАКТОРАМИ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Равновесие поступления энергии с пищей и расходования энергии за сутки.
- Сбалансированность питательных веществ. Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества должны поступать в достаточном количестве и в определенных пропорциях.
- Режим питания. Желательно принимать пищу не реже 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Хлеб и хлебобулочные изделия: отрубной, бессолевой, витаминизированный.
- Супы: вегетарианские, фруктовые, молочные.



Блюда из мяса и рыбы: нежирные сорта.
Фрукты, ягоды, десерт, любые, много.

- Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий: каши, пудинги, запеканки.
- Яйца: белковые паровые омлеты.
- Молочные продукты: низкожировые сорта.
- Жиры: растительное масло в салаты.
- Напитки : некрепкий чай, соки, квас, отвар шиповника, трав.
- Закуски: несоленые сыры, нежирная колбаса, винегретные салаты.



- Полезные продукты, содержащие калий. В 100 граммах продукта содержится калия:
 - более 0,5 г – урюк, фасоль, морская капуста, сухофрукты, горох, картофель (печеный).
 - 0,25-0,4 г – говядина, свинина мясная, треска, хек, скумбрия, кальмары, крупа овсяная, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, лук зеленый, смородина, виноград, абрикосы, персики.
 - 0,15-0,25 – куриное мясо, судак, пшено, гречка, морковь, кабачки, тыква, клубника, груши, сливы, апельсины.



- **Ограничить потребление соли: в сутки не более 5 г (чайная ложка без верха). Предпочтительнее йодированная.**

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Жирные сорта мяса, крепкие мясные бульоны, говяжий, бараний, свиной жир, сливочное масло, майонез, внутренние органы животных, мозги, икра, сало, крем, слоба, пирожные с кремом, острые, соленые жирные закуски, какао, шоколад, сливочное мороженое, алкогольные напитки.



ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В» тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25

- Полезные продукты, содержащие калий. В 100 граммах продукта содержится калия:
 - более 0,5 г – урюк, фасоль, морская капуста, сухофрукты, горох, картофель (печеный).
 - 0,25-0,4 г – говядина, свинина мясная, треска, хек, скумбрия, кальмары, крупа овсяная, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, лук зеленый, смородина, виноград, абрикосы, персики.
 - 0,15-0,25 – куриное мясо, судак, пшено, гречка, морковь, кабачки, тыква, клубника, груши, сливы, апельсины.



- **Ограничить потребление соли: в сутки не более 5 г (чайная ложка без верха). Предпочтительнее йодированная.**

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Жирные сорта мяса, крепкие мясные бульоны, говяжий, бараний, свиной жир, сливочное масло, майонез, внутренние органы животных, мозги, икра, сало, крем, слоба, пирожные с кремом, острые, соленые жирные закуски, какао, шоколад, сливочное мороженое, алкогольные напитки.



ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В» тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25