

ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Питание для здоровья сердца и сосудов

Средиземноморский, преимущественно растительный рацион с высоким содержанием клетчатки и минимумом переработанных продуктов помогает контролировать давление, холестерин, глюкозу и массу тела. Важна устойчивость всего рациона, а не отдельный продукт.

½ ТАРЕЛКИ	¼ ТАРЕЛКИ	¼ ТАРЕЛКИ
Овощи и цельные фрукты разных цветов	Цельнозерновые продукты или бобовые по потребности	Рыба, бобовые, птица, натуральный йогурт или другой полезный белок

Восемь практических принципов

1. Растительная основа

Овощи в обед и ужин; цельные фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты в подходящих порциях.

2. Качественные жиры

Оливковое масло и небольшие порции несоленых орехов вместо сливочного масла, животных жиров и жареного.

3. Подходящий белок

Рыба и бобовые в приоритете; птица, натуральный йогурт, кефир, яйца или нежирное мясо по ситуации.

4. Меньше натрия

Сократите соль, колбасы, соленые консервы, соусы, готовые супы и ультрапереработанные продукты.

5. Меньше свободного сахара

Избегайте сладких напитков; ограничьте выпечку, сладости, мед, соки и сухофрукты.

6. Осознанные порции

Количество зависит от возраста, роста, активности и целей. Медленный прием пищи помогает насыщению.

7. Вода - основной напиток

Поддерживайте достаточное питье, если врач не назначил ограничение жидкости.

8. Устойчивый план

Планируйте покупки, готовьте просто и делайте полезный выбор легким для повторения.

Энергия, жидкость, калий, фосфор и витамин К иногда требуют индивидуальной коррекции.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

Простой и повторяемый день

ЗАВТРАК	Овощи, оливки, натуральный йогурт или кефир, подходящая порция сыра, при необходимости яйцо и немного несоленых орехов.
ОБЕД И УЖИН	Начните с салата или овощей. Добавьте бобовые, рыбу, птицу или нежирное мясо и подберите цельнозерновой гарнир.
ПЕРЕКУС	Цельный фрукт, натуральный йогурт или небольшая порция несоленых орехов; не перекусывайте по привычке.

Выбирайте чаще

- Овощи, цельные фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты - Рыба, особенно богатая омега-3 - Несоленые орехи небольшими порциями	- Оливковое масло и другие ненасыщенные растительные масла - Натуральный йогурт, кефир и несладкие ферментированные продукты - Травы, специи, лимон и уксус вместо лишней соли
---	--

Ограничивайте

- Сладкие напитки, сладости, выпечку и рафинированную муку - Сливочное масло, твердые маргарины, животные жиры и жареное	- Колбасы, переработанное мясо и готовые продукты с избытком натрия - Алкоголь, табак и добавки без медицинских показаний
--	---

ВАЖНО	Диабет, заболевание почек, сердечная недостаточность, аллергия, беременность, лечение варфарином или другие препараты могут требовать другого плана. Не меняйте питание, жидкость, соль, калий или добавки без консультации при значимом заболевании.
-------	---

Общие источники: принципы сердечно-сосудистой профилактики Европейского общества кардиологов и рекомендации Всемирной организации здравоохранения. Редакционная проверка: 16.08.2026.