



POHJOIS-KARJALAN KANSANTERVEYDEN KESKUS

## ПИТАНИЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ СЕРДЕЧНОМУ ЗДОРОВЬЮ





## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ВВЕДЕНИЕ**

<b>1. ПИТАНИЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ СЕРДЕЧНОМУ ЗДОРОВЬЮ .....</b>	<b>5</b>
1.1 ЦЕЛЬЮ ЯВЛЯЕТСЯ ЗДОРОВАЯ СЕРДЕЧНАЯ ДИЕТА.....	5
<b>2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОТРЕБЛЕНИЮ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ....</b>	<b>5</b>
2.1 ТВЁРДЫЕ ЖИРЫ .....	7
2.2 МЯГКИЕ ЖИРЫ .....	8
2.3 ЖИР .....	10
2.4 ПОЛУЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ И ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.....	12
2.5 ХОЛЕСТЕРИН .....	14
2.6 СОЛЬ .....	15
2.7 КЛЕТЧАТКА .....	17
2.8 АЛКОГОЛЬ.....	18
<b>3. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ .....</b>	<b>19</b>

### **ИСТОЧНИКИ**

## ВВЕДЕНИЕ

Образ жизни оказывает огромное влияние на здоровье и хорошее самочувствие человека. Основными факторами, поддерживающими сердечное здоровье, являются разнообразная, здоровая пища, достаточная физическая активность и отказ от курения. С их помощью можно уменьшить факторы риска для сердечно-сосудистых заболеваний, такие, как увеличение содержания холестерина в крови, повышенное давление, нарушение содержания сахара и изменение содержания инсулина в крови, избыточный вес, образование сгустков в кровяных сосудах и воспаления вызванные ими. Также, здоровый образ жизни, может предотвратить сердечно-сосудистые болезни и прекратить их прогрессирование и возобновление, способствовать выздоровлению сердечных пациентов и уменьшать опасность заболевания диабетом 2 типа, остеопорозом и всеми видами онкологических заболеваний.

За основу данного материала взято издание (2004) "Диета Финского объединения "Сердце" и лечебная физкультура, способствующие сердечному здоровью". Материал включает в себя, рекомендуемые для применения в Республике Карелия, основы питания и лечебной физкультуры, помогающие сохранить здоровое сердце. Сведения, содержащиеся в издании, базируются на новейших исследованиях и хорошо подходят для планирования рабочих программ, как для всего населения, так и для индивидуального использования в качестве руководства. Издание служит вспомогательным средством для специалистов, работающих в областях здравоохранения, питания и лечебной физкультуры и рекомендуется в качестве учебного материала в учебных заведениях в области здравоохранения.

## 1. ПИТАНИЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ СЕРДЕЧНОМУ ЗДОРОВЬЮ

### 1.1 ЦЕЛЮЮ ЯВЛЯЕТСЯ ЗДОРОВАЯ СЕРДЕЧНАЯ ДИЕТА

Разнообразное и сбалансированное питание способствует сердечному здоровью. Важнейшими, влияющими на сердечное здоровье, факторами питания являются количество и качество жиров, получение энергии, количество холестерина, соли и клетчатка, а также алкоголь. Получение богатой клетчаткой пищи и употребление в пищу овощей, ягод и фруктов предохраняет от заболеваний сосудов и уменьшает риск раковых заболеваний.

В большинстве случаев, изменение частоты сердечно-сосудистых заболеваний в основном зависит от изменения привычек питания. Уменьшение потребления насыщенных твёрдых жиров и их частичная замена ненасыщенными мягкими жирами, уменьшение потребления соли, увеличение потребления овощей и фруктов, по данным исследований, уменьшает количество сердечных заболеваний.

#### **Важнейшие цели в области питания населения**

- способствовать здоровому, разнообразному питанию
- уменьшать чрезмерное получение энергии и увеличивать её расход с целью снижения лишнего веса и предотвращения ожирения
- уменьшать потребление твёрдых жиров
- увеличивать долю мягких жиров в общем количестве потребления жиров
- уменьшать потребление соли
- увеличивать потребление пищи, богатой клетчаткой
- увеличивать потребление овощей, ягод и фруктов

## 2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОТРЕБЛЕНИЮ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

В следующей таблице представлены рекомендации по потреблению основных составляющих питания, необходимого для поддержания сердечного здоровья, а также, дополнительные замечания, касающиеся данного вопроса. На последующих страницах представлены подробные разъяснения по этим рекомендациям.

## Рекомендации по основным составляющим питания, влияющим на сердечное здоровье дополнительные замечания по вопросам питания

Твёрдые жиры	Не более 10% от всего кол-ва энергии, не более 1/3 от общего кол-ва жиров	Содержат как насыщенные жирные кислоты, так и трансизомеры жирных кислот
Мягкие жиры, жирные кислоты n-3-серии	Не менее 20–25 % от всего кол-ва энергии, не менее 2/3 от всех жиров. Не менее 1 % от всего кол-ва энергии (включая мягкие жиры)	Содержат мононенасыщенные и жирные полиненасыщенные кислоты. Рекомендуют потреблять жирную рыбу два раза в неделю и для бутербродов использовать маргарин, приготовленный на рапсовом масле.
Жир	Около 30 % от всей энергии	Потребление жиров может быть и больше, 30–35 % от всего кол-ва энергии (если вес нормальный), но доля твёрдых жиров должна быть менее 10 % от всего кол-ва энергии. Если вес лишний, доля всех жиров должна быть 25–30 % от всего кол-ва энергии.
Энергия	Получение энергии должно соответствовать её расходу. Для того, чтобы снизить вес, получение необходимой энергии можно ограничить и/или увеличить её расход.	Нужно стремиться к тому, чтобы окружность талии у мужчин была не более 100 см., у женщин не более 90 см. Опасность сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается, если окружность талии у мужчин более 94 см., у женщин более 80 см. Индекс веса (BMI) должен быть менее 25 кг/м <sup>2</sup>
Холестерин	Не более 300 мг. в день	У большинства населения холестерин, получаемый с пищей значительно влияет на содержание холестерина в сыворотке крови.
Соль	Не более 5 г. в день	Включает, также, соль, получаемую из готовых продуктов питания
Клетчатка	Не менее 25 г в день	
Алкоголь	Умеренно	Мужчины не более 2 ресторанных порции, женщины не более 1 ресторанной порции в день
Овощи, ягоды и фрукты	Не менее 500 г	Во время исследований населения было замечено уменьшение количества сердечно-сосудистых заболеваний и особенно уменьшение опасности заболевания венечной артерии.

## 2.1 ТВЁРДЫЕ ЖИРЫ

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** Твёрдые жиры (насыщенные жирные кислоты и транс-изомеры жирных кислот) не более 10 % от всего кол-ва энергии и не более 1/3 от всего кол-ва жиров. Твёрдые жиры увеличивают общее содержание холестерина в крови и особенно содержание LDL-холестерина.

**Насыщенные жирные кислоты** самый важный, увеличивающий содержание холестерина в крови, пищевой фактор. Они снижают способность печени удалять вредные молекулы LDL-холестерина из системы кровообращения, последствием этого является увеличение содержания холестерина в крови. Насыщенные жирные кислоты могут способствовать образованию сгустков в крови (тромбогенез) и они увеличивают содержание инсулина при голодном желудке и уменьшают восприимчивость к инсулину.

**Транс-изомеры жирных кислот** увеличивают содержание LDL-холестерина в крови и уменьшают содержание HDL-холестерина. При частом и обильном получении транс-изомеров жирных кислот понижающее воздействие значительно.

### **Источники получения твёрдых жиров**

Важными источниками насыщенных жиров и их транс-изомеров являются молочные и мясные продукты. Часто твёрдые жиры потребляют незаметно из готовых продуктов. В жире, который содержится в молоке, масле и говядине, транс-изомеров жирных кислот 3–5 %, в мягких маргаринах их практически нет, в жире используемом в промышленности для выпечки 6–16 %. Очень много транс-изомеров жирных кислот содержится в жареном картофеле, поп-корне, мороженом с растительными жирами, супе в пакетах, мюсли и печенье содержат жиры (Transfair 1998). Советы по употреблению в пищу этих продуктов лучше давать для каждого индивидуально.

## РИСУНОК 1: Источники получения твердых жиров



Потребление твёрдых жиров мужчинами и женщинами (в скобках). Источник Finravinto 2002.

## 2.2 МЯГКИЕ ЖИРЫ

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** Мягкие жиры (мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты) не менее 20–25 % от всего кол-ва энергии или не менее 2/3 от всех жиров. N-3 – серии жирные кислоты не менее 1% от всего кол-ва энергии. При замене твёрдого жира мягкими жирами, содержание общего холестерина и LDL-холестерина уменьшается и улучшается восприимчивость к инсулину.

**Мононенасыщенные жирные кислоты** это в основном олеиновая кислота. Когда насыщенные жирные кислоты замещаются олеиновой кислотой, содержание LDL-холестерина уменьшается, содержание HDL-холестерина остаётся неизменным, а HDL/LDL -соотношение нормализуется.

**Полиненасыщенные n-6 жирные кислоты** в основном растительного происхождения, если ими замещают насыщенные жирные кислоты, то содержание LDL-холестерина уменьшается. Чаще всего полиненасыщенной жирной кислотой является линолевая кислота.

**Полиненасыщенные серии n-3 жирные кислоты** чаще всего растительного происхождения - это растительный / EPA / содержащийся в рыбных продуктах рыбий жир (DHA). Они снижают наличие в крови триглицеридов и уменьшают склеиваемость тромбоцитов. Обильное потребление населением этих жирных кислот может уменьшить количество случаев внезапной смерти от сердечных заболеваний, так как они предупреждают возникновение серьёзных ритмических нарушений.

Также, их частое потребление может понизить кровяное давление и благоприятно повлиять на восприимчивость к инсулину.

### Источники получения мягких жиров

Жирные кислоты, содержащиеся в мягких жирах, получают из растительной пищи и рыбы. Олеиновая кислота содержится в больших количествах в рапсовом и оливковом масле. Линолиевая кислота содержится в подсолнечном, кукурузном, соевом масле и масле сафлора. Достаточное количество EPA и DHA (4–5 г/нед) получают из двух порций жирной рыбы в неделю (таблица 4).

### Состав жирных кислот, содержащихся в растительных маслах

Растительные масла	Жирные кислоты г / 100 г				
	Насыщенные (г)	Мононенасыщенные (г)	Полиненасыщенные (г)	n-6 (г)	n-3 (г)
Подсолнечное масло	11	22	63	62	0,4
Кукурузное масло	13	27	54	53	1
Оливковое масло	14	68	11	10	0,5
Рапсовое масло	6	58	33	22	11
Соевое масло	15	22	59	52	7

Необходимые для питания жирные кислоты. Сведения о маргарине, Объединение диетологов

### Частое потребление жиров(EPA и DHA), содержащихся в рыбе

- снижает содержание триглицеридов в крови
- увеличивает скорость кровотока
- снижает свёртываемость крови
- снижает предрасположенность к ритмическим нарушениям
- предупреждает случаи внезапной смерти от сердечных заболеваний и возникновение новых заболеваний, таких как инфаркт сердца
- уменьшает последующее за приёмом пищи увеличение содержания жиров в крови

Примерное количество n-3-жирных кислот (EPA + DHA) в рыбе

Сорт рыбы	EPA+DHA г /100 г
макрель, копчёная	2,22
форель	1,65
лосось	1,20
салака	0,86
лещ	0,59
ряпушка	0,54
сиг	0,44
камбала	0,44
окунь	0,27
щука	0,20

## 2.3 ЖИР

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** Жиры - это 30% от всей энергии, часть твёрдых жиров – менее 10 % от всей энергии.

Уменьшение потребления жиров, уменьшение получения энергии и способность управлять своим весом являются основой здоровья.

Сведения о жирах, которые необходимо знать для управления своим весом

- Количество энергии, получаемое с жирами, в два раза больше, чем с протеинами и углеводами
- Питательная ценность жиров в сравнении с другими органическими источниками энергии, самая низкая, за ними следуют углеводы и самая высокая у протеинов.
- Жиры не требуют тщательного пережёвывания и придают приятный вкус пище, поэтому жирную пищу незаметно для себя едят сверх меры. Ещё большему риску подвергаются те, кто ест одновременно сладкую и жирную пищу.
- Жиры сохраняются в жировой ткани, расход энергии из жировых запасов от всего количества энергии составляет только 3-5 %, из углеводов и протеинов около 20 %.
- Если доля жиров от всего количества энергии растёт, увеличение сжигания жиров происходит только до определённой границы. Организм запасает излишки в жировой ткани.

Содержание количества энергии в органических веществах, являющихся источниками энергии

<b>Органическое вещество</b>	<b>kJ</b>	<b>kcal</b>
1 г жира	37	9
1 г углеводов	16	4
1 г протеинов	16	4
1 г алкоголя	29	7

### **Потреблять жиры умеренно и лучше всего использовать мягкие жиры**

Уменьшать потребление твёрдых жиров, особенно, если видно, что вы употребляете в пищу жир, и жиров скрытых в продуктах питания. Одновременно следить за тем, сколько получаете из пищи мягких жиров. Особенно следует обратить внимание на содержание жиров в продуктах питания, выпускаемых промышленностью, в них содержится большое количество жиров.

Количество твёрдых жиров уменьшаем выбирая соответствующие продукты и, по возможности, уменьшая добавление жира в пищу. Из ассортимента готовых продуктов выбираем содержащие наименьшее количество жиров, потому что часто трудно получить сведения о качестве, содержащегося в продукте жира. Жирную рыбу разных сортов рекомендуем есть не менее двух раз в неделю. О количестве и качестве жиров обычно можно узнать из надписи на упаковке. Продукты готовят, используя обезжиренное или пониженной жирности растительное масло, а также мягкий или жидкий растительный маргарин. Ограничение количества жиров улучшает ассортимент продуктов питания, потому что увеличивается потребление таких необходимых питательных веществ как минеральные вещества и витамины.

## Основные источники получения твёрдых и мягких жиров

Много мягких жиров содержится	Много твёрдых жиров содержится
Растительное масло, рапсовое, оливковое, соевое, подсолнечное и кукурузное	В сливочном масле и в смесях из сливочного и растительного масла
В растительных маргаринах и в растительных маргаринах пониженной жирности	В жирах, содержащихся в молоке, сливках и сыре
В жирах, содержащихся в рыбе	В жирах, содержащихся в мясе и колбасах
	В твёрдом маргарине для хозяйственных нужд и выпечки
	В жирной выпечке
	Кокосовом масле, пальмовом масле, сале, лярде

### 2.4 ПОЛУЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ И ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** Получение энергии должно соответствовать её расходу. Когда получение необходимой энергии уменьшают, а расход увеличивают, лишний вес снижается. Индекс веса (BMI) должен быть менее 25 кг/м<sup>2</sup>.

Получение избыточной энергии в течение большого промежутка времени и низкая физическая активность приводят к увеличению веса. Повышенный вес и особенно полнота средней части фигуры приводят к увеличению опасности заболевания венечной артерии и увеличивают опасность заболевания атеросклерозом. Типичными изменениями являются увеличивающееся содержание в крови общего холестерина и триглицеридхолестерина, низкое содержание HDL-холестерина, способность сопротивления инсулину и повышению кровяного давление.

Целью является

- сохранять нормальный вес (индекс веса менее 25 kg/m<sup>2</sup>).
- лишний вес не более 5 % от всего веса.
- окружность талии у мужчин не более 100 см и у женщин не более 90 см.

Индекс веса (BMI) = вес в килограммах / (рост x рост) в метрах

Например у человека при весе 80 кг и росте 185 см индекс веса считают:  
80 кг : (1,85 м x 1,85 м) = 23,3

Индекс веса	Определение веса
менее 20,0	Недостаток веса
20,0 - 24,9	Нормальный вес
25,0 - 29,9	Небольшая полнота
30,0 - 34,9	Значительная полнота
35,0 - 39,9	Ожирение
более 40,0	Заболевание ожирением

Снижение веса обычно уменьшает степень риска заболевания коронарной артерии. Снижение веса снижает кровяное давление независимо от того проводилось ли лекарственное лечение для снижения давления или нет. Похудение улучшает, также, обмен жировых веществ и сахара в организме.

Влияние похудения на сердечные заболевания и диабет

- Повышенное кровяное давление снижается. Уже на 4–9 % снижение веса от первоначального снижает кровяное давление
- Обмен жировых веществ в крови нормализуется
- Содержание триглицеридов уменьшается
- Содержание HDL-холестерина повышается особенно после периода активного похудения
- Содержание LDL-холестерина снижается, особенно, если доля твёрдых жиров постоянно уменьшается
- Опасность появления диабета 2 типа уменьшается
- Уровень глюкозы нормализуется
- способность сопротивления инсулину уменьшается
- Симптомы болезни венечной артерии снижаются
- Смертность после инфарктов уменьшается
- Нормализуется сон

**Основным принципом** является профилактика ожирения путём потребления нежирной растительной пищи и достаточными регулярными физическими нагрузками. Избыточный вес важно снижать так, чтобы ежедневное получение энергии приводило бы к медленному снижению веса.

Основным принципом диеты является значительное уменьшение потребления жиров, особенно твёрдых жиров, скрытых в продуктах питания. Рекомендуется умеренное получение необходимых жирных кислот из мягких жиров, или намазывать маргарин на хлеб тонким слоем (пять кусков хлеба в день, намазанных маргарином в количестве 1 ч.л. на кусок) и одну столовую ложку в день маслосодержащего соуса в салат. Регулярное обильное потребление овощей, фруктов и ягод. Потребление

алкоголя, сахара и напитков с большим количеством содержания сахара нужно избегать.

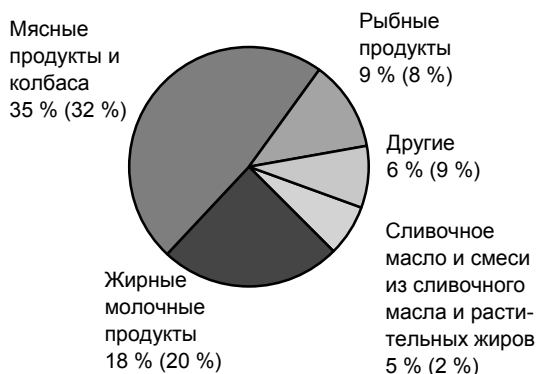
Снижение веса приносит пользу только тогда, когда результат постоянный. Это предусматривает устойчивое изменение образа жизни и управление своим весом. Регулярные, содержащие клетчатку, небольшие порции еды через 3 – 4 часа хорошо утоляют чувство голода. Движение и ежедневная активность увеличивают расход энергии и помогают управлять своим весом.

## 2.5 ХОЛЕСТЕРИН

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** Холестерина не более 300 мг в день

Получаемый вместе с пищей холестерин увеличивает содержание холестерина в крови. Холестерин есть во всех видах продуктов питания животного происхождения. Самыми важными источниками холестерина являются мясные и рыбные продукты, куриные яйца, жирные молочные продукты и выпечка. В молочных продуктах содержание холестерина зависит от жирности. Чем больше в продукте молочных жиров, тем больше в нём холестерина. Сливочное масло, жирные сыры, сливки, творог и сметана содержат большое количество холестерина. Если потребление твёрдых жиров из молочных продуктов уменьшить, также, уменьшится и получение холестерина. Холестерин не исчезает при обработке пищи.

### РИСУНОК 2: Источники получения холестерина



Получение холестерина мужчинами и женщинами (в скобках)

Получение общего холестерина 275 мг/день (188 мг/день)

Источник: Finravinto 2002

Можно достичь цели и получать холестерина менее 300 мг/день, даже если случайно иногда потреблять продукты, содержащие большое количество холестерина. Если уровень холестерина в крови высокий или человек болен диабетом и/или у него сердечно-сосудистое заболевание, получение холестерина следует тщательно ограничить (менее 200 мг/день). Это означает, что необходимо держать на контроле все используемые в пищу продукты, содержащие холестерин. Внимательно относиться к потреблению куриных яиц, рекомендуем есть не более 2 штук в неделю, а также к жирным молочным продуктам, которые лучше заменить обезжиренными (жидкие молочные продукты), и нежирными или содержащими мягкие растительные жиры (например сыры).

**На содержание холестерина в крови можно воздействовать изменяя привычки питания**, но огромные индивидуальные различия требуют индивидуального подхода при составлении рекомендаций по снижению холестерина. Источниками различий являются как наследственность, так и образ жизни, изменение привычек питания может осуществиться только благодаря возможностям и желанию самого человека.

### **Изменение диеты лучше всего снижает содержание холестерина в крови**

<b>Изменение диеты приводит к снижению холестерина в крови</b>	
Уменьшение насыщенных жиров и улучшение качества жиров	5 – 10 %
Ограничение пищевого холестерина	3 – 5 %
Растительные пищевые добавки	10 – 15 %
Снижение веса	5 – 10 %
Увеличение пищевой клетчатки	3 – 5 %
<b>Всего</b>	<b>26 – 40 %</b>

S.M. Grundy, 2001

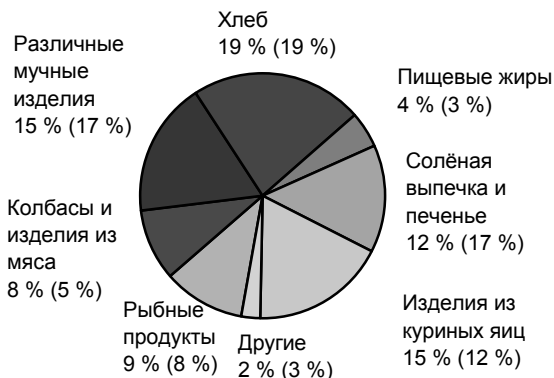
## **2.6 СОЛЬ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** Соли не более 5 г в день

Обильное потребление соли повышает кровяное давление. Влияние соли наиболее выражено у людей с повышенным весом, больных диабетом и пожилых. Обильное потребление соли увеличивает опасность заболевания сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией и является фактором риска для других заболеваний.

Организм получает необходимый натрий из содержащегося в натуральных продуктах натрия. Поэтому нет необходимости дополнительно добавлять соль в пищу. Ежедневное потребление соли должно быть менее 5 г. или неполная чайная ложка. В настоящее время мы получаем соли двойную порцию. Большую часть потребляемой нами соли, около 80%, мы получаем в скрытом виде из промышленных продуктов питания, особенно из мясных и колбасных изделий, хлеба, а также из солёной и сладкой выпечки.

### РИСУНОК 3: Источники получения соли в Финляндии



Получение соли мужчинами и женщинами (в скобках)

#### Как на практике уменьшить потребление соли

- выбирать несоленые и малосолёные продукты питания
- уменьшать потребление солёных и содержащих соль приправ, соусов, бульонов и рассолов, добавлять в пищу несоленые растительные приправы.

#### Как найти несоленые или малосолёные продукты питания

- Несолёные продукты питания К этой группе относятся все, не прошедшие обработку, продукты питания
- овощи, фрукты, мясо, рыба, мука, молоко, масло. Наименьшее содержание соли по сравнению с другими продуктами этой же группы
- Содержание соли можно найти в списке веществ, из которых приготовлен продукт. Цифра, обозначающая количество натрия (Na) в продукте, соответствует количеству соли (NaCl), например 2,5. Нужно выбирать продукт, у которого цифра, обозначающая содержание соли, соответствовала бы тому, что этот продукт малосолёный. см. таблицу
- На упаковке есть отметка "малосолёный"

Малое потребление соли в детстве развивает вкусовые привычки в правильном направлении и закладывает основы здорового питания для последующей взрослой жизни.

## 2.7 КЛЕТЧАТКА

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** Пищевой клетчатки не менее 25 г. в день

Обильное получение клетчатки уменьшает опасность заболевания венечной артерии и возникновения диабета 2 типа. Доля продуктов питания, содержащих клетчатку, в диете, необходимой для сердечного здоровья, должна быть значительна. Обильно содержащая клетчатку пища помогает также управлять своим весом и может нормализовать обмен глюкозы, сдерживая, после принятия пищи, повышение содержания в крови глюкозы и инсулина. Получаемая из овощей клетчатка бывает растворимая и нерастворимая.

**Растворимая клетчатка** создаёт желеобразную смесь или гель с жидкостью и активно связывает в кишечнике холестерин и желчь. В ответ на эти действия организм забирает холестерин из кровообращения и добавляет в печень для образования желчи, и тогда содержание холестерина в крови снижается. Большое количество растворимой клетчатки в меню снижает содержание общего холестерина и LDL-холестерина.

**Нерастворимая клетчатка**, такая, как растительная целлюлоза и лигнин, являются грубыми волокнами, которые улучшают работу кишечника. Грубая клетчатка даёт чувство сытости и благодаря этому она помогает управлять своим весом.

### **Клетчатки много в изделиях из цельного зерна, овощах, фруктах и ягодах**

Нерастворимая и растворимая клетчатка может быть в одной и той же пище. Особенно много растворимой клетчатки в изделиях из зёрен овса и ржи, ягодах и фруктах и в растениях семейства бобовых (горох, чечевица и бобы). Нерастворимой клетчатки много в цельном зерне и изделиях из него, отрубях, фруктах, ягодах и овощах. Содержащая клетчатку пища обычно является источником получения обоих видов клетчатки. Одновременно, она даёт в большом количестве витамины, минеральные вещества, редкие, в малых количествах встречающиеся вещества и антиоксиданты.

Получай клетчатку из:

- каши из цельного зерна (малосолёные)
- цельный рис, -макароны/паста/, мюсли (малосолёные и нежирные)
- ягоды, фрукты
- овощи
- бобы/фасоль/, чечевица, горох
- отруби, семена

Овощей, ягод и фруктов нужно есть не менее 5 - 6 порций в день, всего 0,5 кг.

Одной порцией, например, может быть:

- один томат среднего размера
- одна морковь среднего размера
- 2 dl тёртых свежих овощей или салата
- 1,5 dl тушёных овощей
- 2 dl ягод
- один фрукт (например одно яблоко)

## 2.8 АЛКОГОЛЬ

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** Алкоголь потреблять умеренно

Регулярное потребление алкоголя повышает кровяное давление и опасность таких заболеваний, как мозговое кровоизлияние и инфаркт. Алкоголь увеличивает содержание в крови триглицерида и HDL-холестерина и добавляет сердечные заболевания к множеству других заболеваний организма. Воздействие алкоголя на организм индивидуально. Регулярное потребление приносит опасность алкогольной зависимости, предрасположенность к полноте и затрудняет наблюдение за своим весом.

**Умеренное количество алкоголя может уменьшить опасность сердечно-сосудистых заболеваний. Пить алкоголь для профилактики сердечных заболеваний всё равно не рекомендуем.**

### **Алкоголь потреблять умеренно**

Количество потребляемого алкоголя должно быть умеренным:

- не более 2 порций в день мужчинами
- не более 1 порции в день женщинами  
(одна порция=около 10 г чистого алкоголя)

Одной порцией, например, может быть:

- 1 одна бутылка пива средней крепости
- 12 cl вина
- 8 cl крепкого вина
- 4 cl крепкого алкоголя

Полностью избегать потребления алкоголя нужно людям с лишним весом, повышенным давлением и/или большим содержанием триглицеридов в крови.

Содержание энергии в алкогольных напитках

Алкогольный напиток	Энергия /	
	kJ	kcal
Бутылка пива средней крепости	554	133
Кружка А-пива (0,5 л)	1042	250
Бутылка сидра	812	196
Стакан красного/белого вина (12 cl)	330 - 670	80 - 160
Стакан крепкого вина (8 cl)	330 – 770	80 - 184
Водка, коньяк, виски, ром (4 cl)	359 - 522	86 - 125
Ликёр (4 cl)	443 – 681	106 - 163

ALKO

### 3. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО ЗДОРОВЬЯ

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** Способствующая сердечному здоровью пища - это , рекомендуемая всем, разнообразная пища. Эффективным изменением образа жизни с целью сохранения сердечного здоровья, особенно для профилактики и лечения гипертонии, является: уменьшение потребления соли, снижение веса, уменьшение употребления алкоголя, увеличение двигательной активности и отказ от курения.

## **Изменение образа жизни эффективно помогает снизить повышенное кровяное давление:**

<b>Изменение образа жизни</b>	<b>Снижение высокого кровяного давления (средняя цифра)</b>
Уменьшение потребления соли (от 10 г. до 5 г/день)	6/4 мм Hg
Снижение лишнего веса (на 3–9 %)	3/3 мм Hg
Уменьшение потребление алкоголя (на 3–4 порции/день)	3/2 мм Hg
Увеличение двигательной активности (регулярное, в пределах выносливости)	5/3 мм Hg

## **Основные положения здоровой сердечной диеты:**

<b>практические</b>	<b>принципы</b>
много овощей, ягод и фруктов	не менее 0,5 кг. в день
много хлеба и других изделий из цельного зерна	6–9 кусков в день
умеренное количество мягких растительных жиров	растительного масла и маргарина умеренно - это значит 5 ч.л. 80-процентного маргарина и 1 ст.л. растительного масла
совсем немного твёрдых жиров	нежирное молоко и мясные изделия
обезжиренные и нежирные молочные изделия	около 6 dl в день + 2 куска нежирного сыра
регулярно есть рыбу	есть 2 раза в неделю жирную рыбу
мало соли	только малосолёные продукты добавлять как можно меньше соли при приготовлении пищи

На практике перейти к здоровому питанию можно, если ежедневно потреблять разнообразную растительную нежирную и малосолёную пищу. Из обычной здоровой, подходящей для сердца, разнообразной пищи можно получить все необходимые питательные вещества.

Практический совет по здоровому сердечному питанию, на примере того, как должна выглядеть **тарелка с едой**, хорошо, если:

- половина тарелки овощи
- четвертая часть тарелки - картофель, рис или макароны
- четверть тарелки - нежирное и малосолёное основное блюдо т.е. рыба, курица, мясо или из ассортимента растительной пищи: бобовые (горох, бобы/фасоль/, чечевица), орехи и семена.
- также в приём пищи входят, несодержащие жир и сахар, напитки (вода, компот, обезжиренные молоко и кефир)
- хлеб из цельного зерна.

### Образец тарелки



Kuva: Finfood

### Приготовление здоровой пищи

- Используй нежирное мясо и перед едой удаляй с него весь видимый жир
- Отдавай предпочтение рыбе и мясу птицы, удаляй шкурку перед приготовлением пищи
- готовь пищу без жира: на пару, вари, жарь на решётке, гриле, готовь в духовке или в тефлоновой посуде
- используй для приготовления пищи совсем немного растительного масла или мягкого маргарина или жидкого растительного маргарина

- обходись без сыра, сметаны, масла, сливок и яичных желтков при приготовлении пищи и выпечки
- используй при приготовлении выпечки воду или обезжиренное молоко, растительное масло или растительный маргарин
- выбирай из готовых продуктов только те, у которых жирность менее 3г/100г
- выбирай всегда малосолёные продукты
- не добавляй в пищу соль или приправы, содержащие соль

## ИСТОЧНИКИ

- 1 *American Heart Association. Dietary Guidelines. Revision 2000: A statement for Healthcare Professionals from the Nutrition Committee of the American Heart Association. Circulation 2000; 102:2284-2299 (<http://circ.ahajournals.org>)*
- 2 *European Heart Network. Food, Nutrition and Cardiovascular Disease Prevention in the European Region: Challenges for the New Millenium. EHN, Brussels, 2002 (<http://ehnheart.org>)*
- 3 *Eurodiet Project, Eurodiet Core Report. Public Health Nutrition, V4 1(A). Special Issue February 2002. (<http://eurodiet.med.uoc.gr>)*
- 4 *European Atherosclerotic Society, European Society of Cardiology, European Society of Hypertension. Prevention of coronary heart disease in clinical practice. Recommendations of the Second Joint Task Force of European and other Societies on Coronary Prevention. European Heart Journal 1998; 19: 1431-1503*
- 5 *European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. European Heart Journal (2003) 24, 1601 – 1610.*
- 6 *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation. Geneva 2003.*
- 7 *Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuosituksset. Komiteanmietintö 1998: 7. Helsinki: Oy Edita Ab; 1998.*
- 8 *Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ravitsemuspoliittinen toimintaohjelma. Helsinki.2002*
- 9 *Käypä hoito suositus. Kohonneen verenpaineen hoito. Duodecim 2002; 118(1):110-126. <http://www.terveysportti.fi>*
- 10 *Käypä hoito suositus. Aikuisten lihavuus. Duodecim 2002;118(10):1075-88. <http://www.terveysportti.fi>*
- 11 *Kansanterveyslaitos. Finriski 2002 –tutkimus. Helsinki. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B7/2002*
- 12 *Kansanterveyslaitos, Finravinto 2002 –tutkimus. Helsinki. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2003*
- 13 *Kansanterveyslaitos, Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2003. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B17/2003*



Interreg III A Karjala



Suomen Sydänliitto ry  
Finlands Hjärtförbund rf



POHJOIS-KARJALAN  
KANSANTERVEYDEN KESKUS

---

Центр народного здоровья  
Северной Карелии

Тиина Власофф  
региональная ответственная

Siltakatu 10 A 16, 80100 JOENSUU  
телефон + 358 13 254 6604  
факс + 358 13 254 6610  
[tiina.vlasoff@kansanterveys.info](mailto:tiina.vlasoff@kansanterveys.info)  
[www.kansanterveys.info](http://www.kansanterveys.info)

Питкяранта –проект  
Питкярантская ЦРБ

Михаил Уханов  
главный врач

Телефон/Факс 990 78 14 33 32 302  
[crbprofi@onego.ru](mailto:crbprofi@onego.ru)