

*Не болейте и следите за своим здоровьем не только тогда, когда
подобрались к критической черте.*

*Периодически посещайте специалистов и интересуйтесь
состоянием собственного здоровья.*

Болезнь легче предупредить, чем лечить!



**ГБУЗ РК «Городская
поликлиника № 1»**

**Центр медицинской
профилактики РК**

185000, г. Петрозаводск, ул. Свердлова, 20 и пр. Лесной, 40.

Телефоны: 8-963-745-68-32, 8-953-533-27-72, 78-22-24, 75-58-11, 75-26-46.

**Всем пациентам, имеющим полис ОМС, помощь
оказывается бесплатно!**

Официальная страница ЦМП РК:

<http://clinic1.karelia.ru/otdeleniya/otdeleniya/8521203115.html>

Врачи Центра медицинской профилактики проводят скринирование, раннее выявление и коррекцию факторов риска развития хронических заболеваний, своевременное направление к специалистам.

Если Вы решили бросить курить, обратитесь в кабинет по отказу от курения! Мы открыли «Горячую линию» по отказу от курения. Телефон: 8-964-317-87-31, понедельник, среда с 13-00 до 14-00.

У Вас стресс? В кабинете психологической помощи Вам помогут справиться со стрессом, проведут коррекцию психологического состояния, мотивируют к ведению здорового образа жизни.



**ГБУЗ РК «Городская поликлиника № 1»
Центр медицинской профилактики РК**

ГИПОХОЛЕСТЕРИНОВАЯ ДИЕТА

Диетические рекомендации для снижения ОХС и ХС ЛПНП

Одним из наиболее распространенных недугов в настоящее время является повышенный уровень холестерина.

Большое количество холестерина может привести к образованию бляшек. Они в свою очередь сужают сосуды, мешают прохождению крови и препятствуют доставке кислорода и питательных веществ в ткань. Всё это способно нанести серьёзный ущерб здоровью вплоть до инфаркта.

Понизить уровень холестерина в крови можно, прибегнув к гипохолестериновой диете.



	Употреблять предпочтительно	Употреблять умеренно	Употреблять редко в ограниченных количествах
Хлеб, крупы	Из цельного зерна – 6 и более порций в день – количество зависит от ИМТ. 1 порция = 1 кусок хлеба, или 1 чашка (200 мл, 200 г) каши, или 100 г макаронных изделий или риса.	Хлеб и макароны из рафинированной муки, белый рис, бисквит, кукурузные хлопья.	Выпечка (булочки, круассаны).
Овощи и фрукты	Свежие и обработанные овощи, свежие и замороженные фрукты - не менее 5 порций в день. 1 порция: 1 чашка (200 г) свежих или вареных овощей, 1 яблоко, 1 банан, 1 апельсин, 1 груша, 2 киви, 2 сливы, 1 ломтик дыни или ананаса, 1 стакан сока.	Сухофрукты, желе, джемы, консервированные овощи, фрукты, фруктовые чипсы.	Овощи, приготовленные со сливочным маслом или соусами.
Бобовые	Все (включая сою и соевый белок) – 3-4 порции в неделю. 1 порция: 1/2 чашка (100 г).		
Мясо и рыба	Постная и жирная рыба, птица без кожи - 100 г в день (рыбу употреблять не менее 2-х раз в неделю, отдавая предпочтение рыбе северных морей).	Постная говядина, баранина, свинина и телятина, морепродукты, моллюски.	Колбаса, сосиски, бекон, субпродукты.

Молочные продукты и яйца	Снятое (обезжиренное) молоко и кисломолочные продукты - 1 чашка (200 мл), 30 г творога или сыра (с низким содержанием жира) в день.	Молоко и другие молочные продукты, сыр с низким содержанием жира.	Сыр, сливки, яичные желтки, цельное молоко и молочные продукты.
Яйца	Белок	Желток 2-3 в неделю	
Жиры, используемые для приготовления пищи, заправки к салатам	Уксус, кетчуп, горчица, заправки, не содержащие жиров.	Растительные масла: подсолнечное, кукурузное - 2-3 чайные ложки, оливковое - не более 1 чайной ложки, мягкий маргарин (не более 5 г), майонез.	Сливочное масло, твёрдый маргарин, транс-жиры, пальмовое и кокосовое масла, свиной и бараний жир, заправки с яичными желтками.
Орехи, семечки		Все	Кокос
Сладости	Низкокалорийные (мармелад, пастила)	Сахар, мёд, фруктоза, глюкоза, конфеты.	Пирожное, мороженое.
Приготовление пищи	Гриль, варка, приготовление на пару.	Жарка, тушение.	Приготовление во фритюре.