

## Продукты, обладающие свойством снижать «плохой» холестерин

Итак, в пищу **МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ**:

**масла** (растительные, предпочтительней холодного отжима): амарантовое, льняное, подсолнечное, кукурузное, сафлоровое, соевое, тыквенное, оливковое или рапсовое;

**жиры**: низкокалорийное сливочное масло, растительный маргарин;

**обезжиренные молочные продукты**: молоко, йогурт, сыр и творог;

**мясо**: баранина;

**птица**: курица, цыпленок и индейка без кожи;

**рыба**: жирных и полужирных сортов, содержащая Омега-3 (лосось, макрель, сельдь, сардины, форель, тунец и др.);

**жир морских рыб**: лосось, макрель, сельдь, сардины, скумбрия, тунец и палтус;

**зерновые**: все, предпочтительно цельнозерновые, так как в них высокое содержание пищевых волокон и водорастворимой клетчатки (особенно овсяные хлопья и отруби, нешлифованный – бурый рис, мука грубого помола и др.);

**приправы**: базилик, укроп, тмин, эстрагон, лавр, тимьян, майоран, петрушка, черный перец;

**фрукты**: необходимо съедать по крайней мере две порции фруктов в день, богатых *пектином* (яблоки, цитрусовые, ягоды), отдавая предпочтение фруктам с кожей и мякотью, обязательно должны присутствовать цитрусовые: апельсины, лимоны, мандарины (при псориатическом артрите цитрусовые нельзя);

**сухофрукты**: сушеный инжир (не обработанный парами серы), тофу, изюм, финики, курага, урюк, чернослив (мелкий) и др.;

**орехи**: миндаль;

**овощи**: морковь, капуста белокочанная (свежая и квашеная), свекла, репа, лук (репчатый и зеленый), чеснок, огурец, кабачок, патиссон, цукини, тыква и др.;

**соевые продукты** (*генетически немодифицированные*): мука, масло, молоко, мясо;

**напитки**: минеральная вода с газом или без, чай, натуральные соки из фруктов или овощей.

Рекомендуется **ИСКЛЮЧИТЬ** из рациона:

**жиры**: масло кокосового ореха и пальмовое масло;

**птица и мясо**: утка, копчености, жирная свинина и говядина (при псориазе нельзя);

**колбасные изделия**: жирные копченые колбасы, паштеты, свиное сало, ветчина и сосиски (при псориазе нельзя);

**рыбу**: приготовленную с соусами, копченую или в маринаде (при псориазе нельзя);

**субпродукты**: печень, почки и мозги (при псориазе нельзя);

**хлеб**: все кондитерские продукты, хлебобулочные изделия, за исключением цельнозерновых;

**орехи**: кокосовый орех, свежий или сухой;

**молочные продукты**: цельное и концентрированное молоко, сливки, жирный йогурт, йогурт со сливками, жирные твердые и плавленые сыры;

**ракообразных и моллюсков**: содержат большое число холестерина и пуринов (при псориазе нельзя).

Готовя продукты, старайтесь не использовать жир. Отдавайте предпочтение продуктам, приготовленным в гриле, запеченным, отварным, тушеным и приготовленным на пару.

Не совмещайте несовместимые продукты (см. «Рекомендации лечащего врача по

правильному питанию»).

Не надо употреблять более трех яиц в неделю и никогда больше одного яичного желтка в день.

Если приходится питаться в общепите, выбирайте салаты, птицу и рыбу гриль или отварную, но не жареную.

При покупке продуктов всегда читайте этикетки, выбирайте продукты без холестерина.

Водорастворимая клетчатка или пищевые волокна, которые содержатся только в продуктах растительного происхождения, уменьшают всасывание холестерина в кишечнике и снижают концентрацию общего холестерина на 10 % и холестерина липопротеинов низкой плотности на 12 % в сыворотке крови. Также они понижают концентрацию инсулина в крови и понижают риск смерти от ИБС на 25 %.