

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 псориазическом 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 %.