***Диета №10, как основная диета при сердечно-сосудистых заболеваниях***

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при атеросклерозе, [**ревматизме**](https://medside.ru/revmaticheskaya-lihoradka), пороках сердца, гипертонической болезни, а также после перенесенного инфаркта миокарда назначается диета №10. Эта диета способствует скорейшему восстановлению нарушенного кровообращения, улучшает обмен веществ, а также благоприятствует быстрому выведению из организма продуктов обмена и стимулированию деятельности почек и печени.

***Цель:*** способствовать улучшению кровообращения, функции сердечно-сосудистой системы, печени и почек, нормализации обмена веществ, щажению сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.



*Общая характеристика*

* Небольшое снижение калорийности за счет жиров и отчасти углеводов.
* Значительное ограничение количества натрия хлорида, уменьшение потребления жидкостей.
* Увеличено содержание калия, магния, липотропных веществ, продуктов, оказывающих ощелачивающее действие (молочные, овощи, фрукты).
* Кулинарная обработка с умеренным механическим щажением.
* Мясо и рыбу отваривают.
* Исключают: трудноперевариваемые блюда.
* Пищу готовят без соли.
* Температура пищи обычная



***Основные принципы питания про сердечно-сосудистых заболеваниях:***

* питание должно быть максимально разнообразным;
* ограничение продуктов, которые являются источником растительной клетчатки;
* увеличение в рационе продуктов, способствующих нормализации жирового обмена;
* увеличение продуктов, содержащих щелочные соединения (молоко, капуста, морковь, яблоки, лимоны);
* увеличение содержаний витаминов (групп А, В, РР, Е, ретинол, аскорбиновая кислота), микро- и макроэлементов в рационе (калий, кальций, фосфор);
* частые приемы пищи 5-6 раз в день небольшими порциями.



***Перечень рекомендуемых продуктов и блюд***

**Мясо и мясопродукты** – нежирные сорта говядины, телятина, мясная свинина, мясо кролика, курица (без кожи), индейка.

**Молочные продукты** - молоко, нежирные кисломолочные продукты, низкокалорийный творог, сыры (плавленые и твердые, малосоленые, средней жирности).

**Растительные масла** – подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, льняное, горчичное.

**Рыба и морепродукты** – разнообразные виды рыбы (морская и пресноводная).

**Яйца** – цельные куриные 2-3 штуки в неделю, отварные «всмятку» или в виде паровых омлетов.

**Хлеб и хлебобулочные изделия** – хлеб ржаной и пшеничный, вчерашней выпечки, несдобное печенье, сухари, галеты, крекеры.

**Крупы и макаронные изделия** – гречневая, овсяная, перловая, ячневая, пшенная. Макаронные изделия - в ограниченном количестве.

**Овощи** – картофель, тыкву, кабачки, свеклу, морковь, цветную, белокочанную и брюссельскую капусту, зеленый горошек, баклажаны.

**Фрукты и ягоды** – рекомендуется использовать все фрукты и ягоды.

**Орехи** – используются любые сорта в ограниченном количестве.

**Кондитерские изделия и сладости** – варенье, джем, мед, карамель, зефир, мармелад, пастила.

**Напитки** - употребляется некрепкий чай, фруктовые (без сахара) и овощные соки (без соли), морсы, отвары, кисели, зеленый и фруктовый чаи.



*Первый завтрак*: яйцо всмятку, каша овсяная молочная, чай.

*Второй завтрак*: яблоки печеные с сахаром.

*Обед*: суп перловый с овощами на растительном масле (1/2 порции), мясо отварное с морковным пюре, компот из сухофруктов.

*Полдник*: отвар шиповника.

*Ужин*: пудинг творожный (1/2 порции), отварная рыба с картофелем отварным, чай.

*На ночь*: кефир.

**Выполнила: Мехова Виктория Алексеевна, отделение Сестринское дело, 211 группа, 2023г.**

***Лечебное питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы***

