**Информация в СМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Руководитель:**Главный врач Филиала Федерального Бюджетного Учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | **(подписано)***подпись* | Порошкина Елена Эдуардовна*расшифровка подписи* |
|  |  |  |
| **Исполнитель:**Заведующий отделом экспертиз связанных с питанием населения Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в СО» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | Широбокова Мария Владимировна | 8(3439)36-47-62 |

13 февраля 2020 года

**Рациональное питание как профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.**

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы начинается с обязательного условия существования человека – питания. Именно от него зависит качество жизни человека и ее продолжительность. Если не осуществлять контроль за питанием, допускать грубые ошибки в разработке рациона, то могут появиться хронические заболевания различных органов, в том числе сердца и сосудов. Пища – это больше, чем насыщение человека. За общим обедом люди могут общаться, получать удовольствие от еды и так далее. Но вся принимаемая пища должна приносить не только моральное удовлетворение, но и пользу для организма. Здоровое питание – это один из главных аспектов не только получения энергии, но и профилактики различных заболеваний.

Для предотвращения развития хронических болезней важно правильно питаться, это условие обязательно включает в себя профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Памятка для людей группы риска содержит в себе следующие рекомендации:

* Употреблять в пищу больше рыбы. Она помогает сердцу лучше работать.
* Уменьшить потребление мяса, от жирных сортов вообще стоит отказаться.
* Использовать в пищу бобовые, зелень, овощи, сухофрукты и овсяную кашу - они помогают снижать холестерин в крови.
* Все молочные продукты использовать можно только с низкой жирностью. Особенно полезны кисломолочные продукты
* Уменьшить потребление соли, в больших количествах она пагубно влияет на сосуды.
* Ограничить употребление в пищу сладостей и мучного.
* Не следует нагружать сердце тонизирующими напитками.
* Нужно практически отказаться от употребления в пищу сыра, желтков, сливочного масла, сметаны, почек, печени, икры, мозгов. Эти [продукты богаты жирами](http://fb.ru/article/164058/produktyi-bogatyie-jirami-tablitsa) и холестерином.
* Как можно больше кушать фруктов и овощей. С помощью клетчатки снижается аппетит.
* Из растительных масел лучше использовать оливковое.