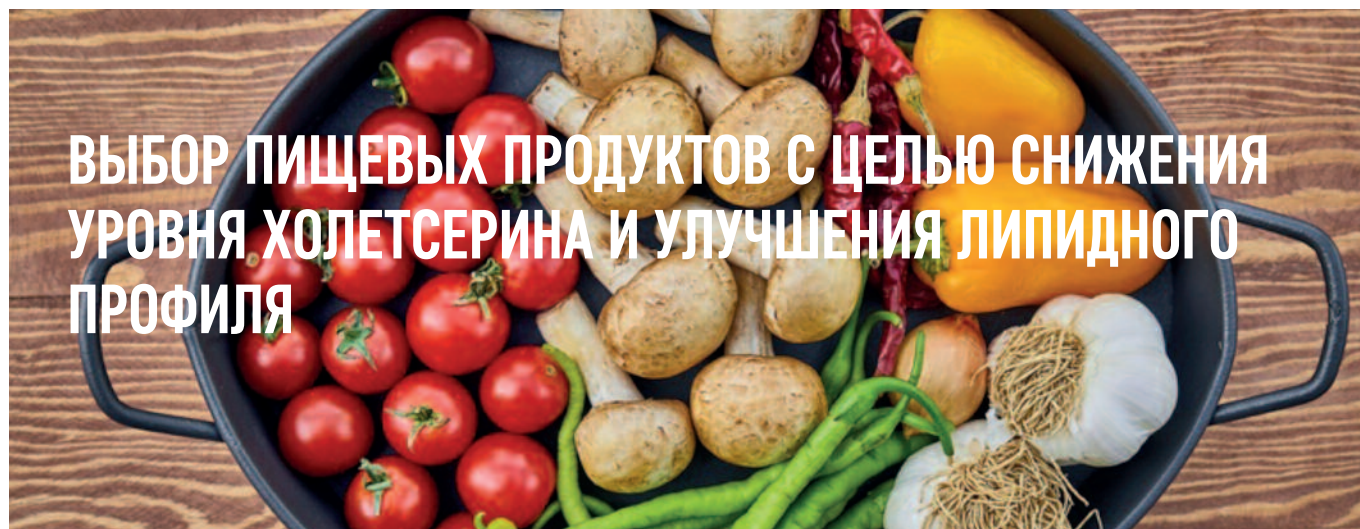


ВЫБОР ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕТЕРИНА И УЛУЧШЕНИЯ ЛИПИДНОГО ПРОФИЛЯ



	Предпочтительно	Умеренно	Ограничить по максимуму
Зерновые продукты	Цельнозерновые	Рафинированные продукты: хлеб, рис, паста, кукурузные хлопья, печенье	Мучные изделия, кексы, пироги, круассаны
Овощи	Сырые и приготовленные овощи	Картофель	Овощи, приготовленные со сливочным маслом или сливками
Бобовые	Чечевица, фасоль, бобы, горох, соевые бобы, нут	Сухофрукты, желе, джем, консервированные фрукты, сорбеты, фруктовый лед, фруктовые соки	
Фрукты	Свежие и замороженные овощи		
Сладости и подсластители	Некалорийные подсластители	Сахароза, мед, шоколад, конфеты/леденцы	Пирожные, мороженое, фруктоза, безалкогольные напитки
Мясо и рыба	Постная и жирная рыба, птица без кожи	Постная говядина, баранина, свинина и телятина, морепродукты, моллюски	Сосиски, колбасы, бекон, субпродукты, ребра, хот-доги
Молочные продукты и яйца	Обезжиренное молоко и йогурты	Нежирное молоко, нежирные сыры и другие молочные продукты, яйца	Обычный сыр, сливки, цельное молоко и йогурты
Кулинарные жиры и заправки	Уксус, горчица, нежирные заправки	Оливковое масло, овощные масла, мягкие маргарины, заправки для салатов, майонез, кетчуп	Транс-жиры и маргарины (желательно избегать употребление), пальмовое и кокосовое масла, сливочное масло, сало, жир из бекона
Орехи/семена		Любые, несоленые (за исключение кокоса)	Кокос
Способ приготовления пищи	Приготовление на гриле, варка, приготовление на пару	Запекание, жарение с перемешиванием	Жарение

Подготовлено по статье: 2019 ESC/EAS GUIDELINES FOR THE MANAGEMENT OF DYSLIPIDAEMIAS: LIPID MODIFICATION TO REDUCE CARDIOVASCULAR RISK. Mach F., Baigent C., Catapano A.L., Koskinas K.C., Casula M., Badimon L., Chapman J.M., De B.G.G., Delgado V., Ference B.A., Graham I.a.M., Halliday A., Landmesser U., Mihaylova B., Pedersen T.R., Riccardi G., Richter D.J., Sabatine M.S., Taskinen M.R., Tokgozoglu L. et al. Russian Journal of Cardiology. 2020. T. 25. № 5. С. 121-193.

Материал принадлежит ООО "ММА"МедиаМедика", любое копирование и использование в коммерческих целях запрещено.