Диета при сердечно-сосудистых заболеваниях

Можно



Зерновой хлеб, овсяная крупа, рис, макароны или крупы (порция не более 1/2 чашки)



Томаты, картофель, морковь, зеленый горошек, тыква, кабачок, брокколи, репа, зелень, капуста



Миндаль, фундук, смесь орехов, семена подсолнечника



Растительное масло (оливковое, кукурузное, рапсовое, подсолнечное и др.)



Мясо только постное (срезать видимый жир); запеченное или сваренное, не рекомендуется жарить; с птицы удалять кожу



Абрикосы, бананы, клубника, виноград, апельсины, грейпфрут, мандарины, манго, арбузы, ананасы, персики чернослив, изюм, финики



Обезжиренные или со сниженным содержанием жира молоко (1 %), сливочное масло, йогурт, сыр

Нельзя



Свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, блины, оладьи



Соленые, маринованные, квашеные овощи; острые, жирные и соленые закуски



Яйца вкрутую, жареные



Кулинарные жиры, шоколад, пирожные



Мясные, рыбные, грибные бульоны; жирные сорта мяса, копчености, колбасные изделия



Соленая, копченая рыба, икра, рыбные консервы; соленые и жирные сыры

NIZHPHARM GROUP

Заботимся о здоровье людей

Информация подготовлена при поддержке АО «Нижфарм»
603105, РФ, г. Нижний Новгород, ул. Салганская, 7

АД - артериальное давление.

Адаптировано по:
1. Общий уход за больными в терапевтической клинике : учеб. пос. / В. Н. Ослопов, О. В. Богоявленская. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : ГЭОТАРМедиа, 2014. — 464 с. : ил.
2. Диетология. / Под ред. А. Ю. Барановского 5-е изд. — СПб.: Питер, 2017. — 1104 с.: ил..

POS-10.04.2028-0488
Дата выпуска: апрель 2026

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ