

ТВОРОГ С СУХОФРУКТАМИ, СЕМЕНАМИ ЛЬНА И КУНЖУТА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- творог 3% 200 г,
- молоко или йогурт 4-5 ст. л.,
- семена льна 1 ст. л.,
- семена кунжута 1 ст. л.,
- курага 3-4 шт.,
- изюм 1 ст. л.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курагу и изюм хорошо промыть в горячей воде, затем замочить на 15 минут в теплой воде. Творог размять вилкой, добавляя молока или йогурт для получения нежной консистенции. Семена льна можно замочить в теплой воде накануне вечером для набухания. Положить в творог курагу, изюм и льняное семя, а сверху украсить кунжутом.

КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

” Творог показан к употреблению в пищу как детям, так и взрослым, это один из самых популярных кисломолочных продуктов. В нем содержатся легкоусвояемый белок, кальций, фосфор. Приготовление такого блюда не требует много времени, что очень удобно, когда речь идет о завтраке. Творожное блюдо с сухофруктами богаче калием, магнием, пищевыми волокнами, чем обычный творог. Кунжутное семя – это дополнительный источник кальция и клетчатки, а семя льна – источник полиненасыщенных жирных кислот.

Также вариантами Вашего завтрака могут быть: овощное рагу с рыбной котлетой, оладьи из цукини с ломтиком нежирного сыра, котлеты из нута или чечевицы и авокадо, бутерброд из цельнозернового хлеба с сельдью и вареное яйцо, творожная запеканка или сырники с нежирной сметаной и ягодами, овсянблин с начинкой из свежих овощей и запеченной курицы и др.

**Пусть Ваш завтрак будет
верным началом хорошего дня!**

ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ И БРОККОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- соцветия брокколи среднего размера 2-3 шт.,
- морковь среднего размера 1 шт.,
- лук репчатый ½ шт.,
- яйца 3 шт.,
- масло оливковое 2 ст.л.,
- молоко 30 мл,
- соль, специи, зелень по вкусу.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чистим морковь и лук, морковь трем на крупной терке, лук – мелко режем. На сковороде пассеруем овощи на масле до полуготовности. Взбиваем яйца венчиком, добавляем молоко, соль и специи. Далее полученной смесью заливаем овощи, закрываем крышкой, готовим на небольшом огне.

КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

” Омлет с овощами — хороший вариант питательного и легкого завтрака. Лук, морковь и брокколи богаты витаминами и микроэлементами, пищевыми волокнами. Брокколи также содержит много антиоксидантов, защищающих сосуды от атеросклероза.

Главная польза яиц в полноценном легкоусвояемом белке, желток же, несмотря на высокое содержание холестерина, содержит фосфолипиды и другие незаменимые для антисклеротической защиты вещества, поэтому в рационе людей с повышенным холестерином омлет также желателен, но 1-2 раза в неделю.

**Эти и другие рецепты Вы найдете на странице
Центра медицинской профилактики Вконтакте
в фотоальбоме**

«Рецепты вкусных и полезных блюд».

**Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров, ул.Герцена, 49;
тел. 8(8332) 38-90-17;
prof.medkirov.ru, vk.com/cmpkirov**



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область**

Завтрак для здорового сердца



Нерациональное питание – самый распространенный в популяции фактор риска!

В основе сердечно-сосудистой патологии наиболее часто лежит атеросклероз, протекающий многие годы скрытно. **Поэтому именно замедление прогрессирования атеросклероза является целью коррекции рациона питания!**

ДЛЯ ЭТОГО:

- **ограничьте употребление тугоплавких жиров** (говяжий, бараний жир), которые являются строительным материалом для плохого холестерина;
- **откажитесь от трансжиров** (маргарин, кулинарный жир, гидрогенизированный растительный жир) – они не перерабатываются организмом и ускоряют процессы атеросклероза (содержатся в кондитерских изделиях, выпечке, фаст-фуде);
- **увеличьте поступление в организм омега-3-полиненасыщенных жирных кислот**, нужных для синтеза хорошего холестерина (жирная рыба, льняное масло, орехи);
- **регулярно употребляйте овощи, бобовые, нешлифованные крупы, ягоды, фрукты, зелень:** содержащиеся в них пищевые волокна способствуют выведению плохого холестерина из организма. Также нужны в рационе витамины А, С, Е, микроэлементы калий и магний;
- **сократите употребление соли** – не более чайной ложки в день, включая скрытую соль, которой много в соусах, консервах, соленьях, сыре, колбасе, снеках, фаст-фуде, хлебе.

*В подтверждение сказанному, результаты крупномасштабных международных исследований (в частности, INTERHEART) показали, что **риск развития инфаркта миокарда снижается при употреблении в достаточном количестве овощей и фруктов, а также регулярной физической активности!***

Если Вам показан прием препаратов для снижения уровня артериального давления или холестерина, лечение должно идти параллельно с правильным питанием!

Сердечно-сосудистые заболевания – основная причина преждевременной смерти и инвалидности населения, в т.ч. кировчан. Знаете ли Вы, что наше пищевое поведение – одна из причин развития болезней сердца и сосудов?

Развитию и прогрессированию сердечно-сосудистых заболеваний способствует целая группа факторов риска: нездоровое питание (недостаточное потребление фруктов/овощей, избыточное потребление насыщенных жиров, соли), курение, гиподинамия и избыточное употребление алкоголя. Это так называемые поведенческие факторы риска.

Также на развитие болезней сердца и сосудов влияют биологические факторы (артериальная гипертония, высокий уровень холестерина и сахара крови, ожирение) и психосоциальные факторы.

ЗАВТРАК – САМЫЙ ВАЖНЫЙ ИЗ ВСЕХ ПРИЕМОВ ПИЩИ!



- **Он запускает обмен веществ, дает настроение и энергию на предстоящий день**, поэтому он должен быть вкусным, полезным и питательным одновременно.
- **Правильный завтрак способен поддержать стабильный уровень сахара в крови до обеда**, что обеспечит чувство сытости, максимальную умственную и физическую работоспособность. Это возможно, если в составе завтрака присутствуют сложные углеводы – блюда из круп, овощей.
- Кроме того, **здоровый завтрак должен обеспечить Ваш организм нужным количеством белка, жира, витаминов и минералов**, что достигается разнообразием блюд на завтрак.

Учитывая данные рекомендации, можно спланировать здоровый обед и ужин с той лишь разницей, что калорийность ужина должна быть меньше.

Далее Вашему вниманию представлены три варианта здорового завтрака с рецептами и комментариями диетолога.

ОВСЯНАЯ КАША С БАНАНОМ И КЛУБНИКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- овсяные хлопья (не быстрого приготовления) 30 г,
- отруби (пшеничные, ржаные, овсяные) 2 ч.л.,
- молоко 70 мл,
- банан ½, клубника 3-4 шт.,
- стевия ½ ч.л.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Залить овсяные хлопья кипятком (150-170 мл), накрыть крышкой на 10-15 минут. Добавить молоко, отруби, поставить в СВЧ-печь на половину мощности на 8 минут, крышкой не закрывать. Достать кашу, добавить остальные компоненты и 5 г сливочного масла.

КОММЕНТАРИЙ главного специалиста-диетолога министерства здравоохранения Кировской области Ларисы Александровны Сидоренко:

” Каша – это лучшее начало дня, потому что сложные углеводы, содержащиеся в крупе, обеспечивают чувство сытости на длительный срок, а пищевые волокна улучшают работу желудочно-кишечного тракта и выводят ненужный холестерин из организма.

Чередуйте крупы: рисовая, пшеничная, гречневая, пшеничная. Сочетание крупы и молока дает сбалансированное содержание белков и углеводов, но лучше варить кашу на воде, а добавлять молоко к готовому блюду. Добавление сливочного масла к каше улучшит ее вкусовые свойства, обеспечит должным количеством жира на завтрак.

Во всему прочему, овсяные хлопья – это источник калия и магния, что делает их полезными для здоровья сердца и сосудов.

Банан и клубника являются дополнительными источниками аскорбиновой кислоты, калия и пищевых волокон. Добавляйте в каши разнообразные фрукты, ягоды, сухофрукты, орехи, семечки.