

Какъв трябва да бъде дневния хранителния режим ?

За поддържане на сърдечната дейност е необходимо достатъчно и пълноценно хранене, а не гладуване. Както гладуването, така и обилното хранене, което води до затлъстяване, са вредни за сърцето.

Колко пъти на ден трябва да се храним, за да бъде сърцето във форма?

Трябва да се храним бавно, по малко (5-6 пъти дневно). Последното хранене трябва да е поне 3 часа преди лягане и да не е обилно. Да се избягват храни, които образуват газове в червата. Ястията да се приготвят без сол и без силни подправки. Могат да се употребяват сладък червен пипер, магданоз, чубрица, джоджен, дафинов лист, малко оцет, диетична сол (с нея не се готви ястието, а се соли при поднасянето). Добре е след обяда да се осигури почивка от 1 час, но да не се ляга веднага след хранене, а да се направи малка разходка от 30 минути и тогава да се почива. Да се ограничават течностите - общо за деня, с храната и за пиене трябва да се съберат 1,5 л течности. Супите да са гъсти и в по-малко количество.

Сутрин да не се консумира повече от 200 г чай или мляко.

Кои храни са важни за сърцето?

Разрешени храни - прясно агнешко, пилешко, телешко, говеждо от нетлъсти видове, като месото предварително се сварява, бульонът се отстранява и едва тогава се готвят ястията.

Месо се яде само на обяд - до 100 г. Добре е 2 пъти седмично да има вегетариански ден.

Колбаси - варени кренвирши, варен телешки салам, ва-рена нетлъста шунка.

Риба - нетлъсти видове (пастърва, мляна, бяла риба, попчета, калкан).

Мазнини - само растителни, но в ограничено количество. При по-млади хора е разрешено и малко краве мас-ло, а при възрастни - само за подобряване на вкуса на ня-кои ястия (макарони, пюрета).