

Она рассказала, что в день необходимо съедать порядка 500-600 г овощей и фруктов, включить в рацион ненасыщенные жиры, в том числе Омега-3 жирные кислоты. А долю вредных жиров, содержащихся в жирных сортах мяса и молокопродуктах, в рационе следует сократить до 10%.

По словам Чуракиной, ненасыщенные жиры, включая Омега-3 жирные кислоты, содержатся в рыбе, орехах, льняном и оливковом маслах.

К тому же необходимо ограничить потребление соли 5 г в сутки. Также важно сократить потребление простых углеводов, содержащихся в конфетах, выпечке и сладкой газировке. В суточном рационе таких продуктов не должно быть больше 5-10%.

«Рекомендовано ежедневное употребление разных фруктов и овощей, в количестве около 500-600 г, поскольку эта группа продуктов содержит витамины, минералы и антиоксиданты, а также большое количество клетчатки, которая помогает снизить всасывание холестерина», — рассказала врач.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.