| Эти продукты следует **полностью** исключить из рациона:* Кофе, шоколад, какао
* Газированные напитки, содержащие кофеин.
* Алкоголь и курение
* Жирное мясо
* Маргарин, майонез, жирные соусы
* Кондитерские изделия, сахар
* Животные жиры, особенно бараний и говяжий

Также следует свести к минимуму потребление нерафинированного растительного масла и топленого. В сутки рекомендуется употреблять **не более 200 гр. белка.** Особое место уделяется соли. Суточная норма натрия не должна быть больше 2300 мг. | ***Пример диетического меню на несколько дней.***День 1.Завтрак: омлет с брокколи, перемолотые грецкие орехи (1 чайная ложка), свежевыжатый сок из апельсина.Обед: грибной суп, винегрет, отвар шиповника.Полдник: булочка с кунжутом, йогурт.Ужин: спагетти со шпинатом и тертым сыром, куриная грудка, обжаренная на оливковом масле.День 2.Завтрак: сырники с тертым яблоком и изюмом.Обед: суп с домашней лапшой, хлебцы, греческий салат с брынзой.Полдник: виноград, йогурт.Ужин: кабачок фаршированный, салат из моркови с орехами зелень, чай.*Подготовила студентка группы 309-2**Рулева Юлия*  |  | Остеопороз: как защитить свои кости? |
| --- | --- | --- | --- |

| Остеопороз - снижение плотности костей, в результате чего они становятся более хрупкими и ломаются даже от незначительной нагрузки.Причины:* Постклимактерический период
* Старческий возраст
* Длительное лечение глюкокортикоидами
* Сахарный диабет, злокачественные опухоли, некоторые болезни легких, тиреотоксикоз гипотиреоз хронический гепатит, аденома паращитовидной железы
* Длительный дефицит кальция и витамина D в пище
* Гиподинамия
 | Симптомы: изменение осанки, появление сутулости, уменьшение роста, ускоренное разрушение зубной ткани, боли в костях.Лечение остеопороза основывается на назначении препаратов кальция и витамина Д, бисфосфонатов, проведения гормональной терапии эстрогенами у женщин, выполнении комплекса упражнений и соблюдении ***специальной диеты***. | Диета должна включать следующие продукты:* Молочные продукты, сыры, творог. Лучше отдавать предпочтение продуктам средней и пониженной жирности.
* Рыба: сардина, лосось, сельдь, тунец, судак, треска, щука. Необходима как речная, так и морская рыба.
* Морепродукты. Обязательно нужно включать в рацион морскую капусту, в которой кроме йода содержится большая концентрация кальция (193 мг).
* Мясо: нежирная говядина, курица, кролик, индейка.
* Овощи: все виды корнеплодов, томаты, капуста, кабачки, брокколи, тыква.
* Зелень и листовые овощи. Богата кальцием петрушка и сельдерей.
* Фрукты и ягоды всех видов. Свежие, замороженные, сушеные. Особенно полезны курага, изюм.
* Яйца куриные и перепелиные.
* Орехи: грецкие, арахис, миндаль.
* Масла: рафинированные растительные, кунжутное.
* Крупы и злаки: гречка, овсянка, рис, геркулес, пшено, перловка.
* Грибы всех видов.
 |  |
| --- | --- | --- | --- |