| 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. |  |
| --- | --- | --- | --- |