Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования "Красноярский государственный

медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно - Ясенецкого"

Фармацевтический колледж

**Принципы рационального питания для людей, перенесшим инфаркт миокарда**



Выполнила: студентка 212 группы СД Сат Сай-Даш

Красноярск 2022

**Реабилитация после инфаркта миокарда - так ли это важно?**

Реабилитационный период играет очень важную роль в восстановлении человека после перенесённого инфаркта миокарда. Именно он позволяет вернуться к привычной жизни, снизить риск осложнений и повторных приступов. Одной из главных составляющих в данном случае будет правильное питание.

**Задачи лечебного питания**

* Снизить избыточный вес;
* Способствовать восстановительным процессом мышцы сердца;
* Улучшить кровообращение и обмен веществ;
* Исключить нагрузки на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы;
* Нормализовать работу пищеварительной системы.

**Основные принципы диеты**

* Значительно ограничивается калорийность и объём пищи;
* Исключение из диеты продуктов вызывающих брожение в кишечнике и метеоризм;
* Дробное питание до 6-7 раз в день;
* Включение в рацион продуктов богатых витаминами (C и P), минеральными солями;
* Ограничение поваренной соли и свободной жидкости;
* Уменьшение сахара и содержащих его продуктов.

Диета включает 3 типа рациона. Первый рацион дают в остром периоде инфаркта миокарда (первые 7-8 дней), второй - в подостром периоде (2-3-я неделя), третий - в период рубцевания (начиная с 4-ой недели).
Все блюда готовят без соли точка нежирные сорта мяса и Рыбы дают в отварном виде, исключают жареные и печёные блюда. На первый рацион блюда приготавливают в протёртом виде на втором в основном измельчённое на третьем измельчённое и куском исключают горячие и холодные не ниже 15° блюда, напитки.

**Рекомендуемые продукты**

* *Мясо* – используются только нежирные разновидности мясопродуктов: курятина, крольчатина, индейка, говядина, дичь.
* *Жиры*  – рекомендуются оливковое, кукурузное, подсолнечное масла, и в небольшом количестве натуральное сливочное масло.
* *Молочные продукты* – все виды и сорта молока, кефира, сметаны, сыра должны иметь невысокий процент жирности.
* *Рыба и морепродукты* – полезны все сорта морской рыбы с белым мясом (камбала, треска), жирные виды рыбы (сардины, тунец, сельдь), рыба семейства лососевых (семга, горбуша, кета).
* *Овощи и фрукты* – разрешены практически все овощи и фрукты в свежем, запеченном и отварном виде кроме щавеля, шпината, редьки и редиски.
* *Мучные и кондитерские изделия* – рекомендуется хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола, цельнозерновой и бездрожжевой хлеб из ржаной муки и муки с добавлением отрубей.
* *Напитки* – желательно, чтобы напитки были несладкими или содержали минимальное количество сахара (чай, кофе из цикория, фруктовые соки, минеральная вода без газа).