



# Питание для сердца— просто, как раз, два, три...

**1. Ограничиваем потребление продуктов животного происхождения, богатых холестерином и насыщенными жирами: жирных сортов мяса, сала, сливочного масла, сметаны, яичного желтка, жирного сыра, колбас, сосисок, всех субпродуктов. Два-три раза в неделю устраиваем «рыбные дни».**

**2. Животных жир заменяем растительным. 2-3 чайные ложки растительного масла (подсолнечного, льняного, оливкового, кукурузного, хлопкового, соевого) в день обеспечивают суточную потребность в полиненасыщенных жирах, которые обладают антиатерогенными свойствами.**

**3. Увеличиваем потребление продуктов растительного происхождения: не менее 400 грамм или 5 порций в день (1 порция = 1 яблоко / 1 банан / 1 апельсин / 1 груша / 2 киви / 2 сливы / 1 столовая ложка сухофруктов / 1 большой ломтик дыни или ананаса / 1 стакан свежевыжатого сока).**