

# Диета для снижения холестерина



## НЕЛЬЗЯ

Употреблять продукты с большим количеством насыщенных (животных) жиров

- Молоко и молочные продукты более 1% жирности (сгущенное молоко, сливки, сметана, сливочное масло, творог, жирный сыр, кефир, простокваша, йогурт, мороженое, молочные коктейли и каши)
- Свиной и кулинарный жир, маргарин
- Свинина, баранина (копчености, сало, копченые колбасы, сосиски, котлеты, отбивные, жирный мясной бульон)
- Печень и субпродукты
- Кожа птицы
- Майонез
- Пшеничный хлеб, кондитерские изделия
- Сладкие газированные напитки и алкоголь

## МОЖНО

- Белое мясо птицы, постная говядина, телятина (предпочтительна варка, обработка в микроволновой печи, тушение, нежелательна жарка)
- Бульон из говядины, курицы
- Сыр (менее 30% жирности)
- Яйца (только вареные, не более 2 шт. в неделю)
- Речная рыба
- Гречневая крупа
- Картофель (вареный, жареный на растительном масле)
- Хлеб из отрубей и ржаной муки
- Молоко и молочные продукты 1% жирности
- Грибы
- Кетчуп, соусы
- Орехи
- Морепродукты
- Макароны, рис, каши (при нормальном весе)
- Несладкий алкоголь

## НУЖНО

- Растительное и оливковое масло
- Овощи (свежие, замороженные)
- Геркулесовая каша (предпочтительно на воде)
- Фрукты и ягоды
- Бобовые (фасоль, горох)
- Лук, чеснок, трава
- Морская рыба (вареная, печеная, жареная)
- Морская капуста
- Минеральная вода, соки, морс