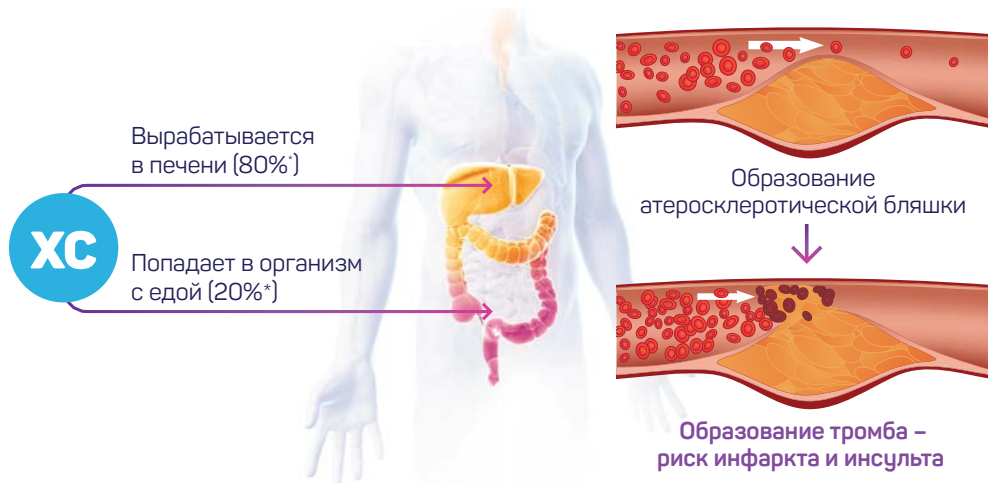


РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИЕТЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕГО ПРОФИЛЯ ЛИПОПРОТЕИДОВ

	Предпочтительно	Употреблять умеренно	Употреблять редко и в ограниченных количествах
Злаки 	Цельнозерновые	Рафинированный хлеб, рис и макаронные изделия, печенье, кукурузные хлопья	Пирожные, кексы, пирожки, круассаны
Овощи 	Сырые и обработанные овощи	Картофель	Овощи, приготовленные с маслом или сливками
Бобовые 	Чечевица, фасоль, бобы, горох, нут, соя		
Фрукты 	Свежие и замороженные фрукты	Сухофрукты, желе, варенье, консервированные фрукты, щербет, фруктовое мороженое, фруктовый сок	
Сладости и подсластители 	Некалорийные подсластители	Сахароза, мед, шоколад, конфеты	Мороженое, фруктоза, безалкогольные напитки
Мясо и рыба 	Постная и жирная рыба, мясо птицы без кожи	Постная вырезка говядины, баранины, свинины или телятины, морепродукты, моллюски и ракообразные	Колбасы, салями, бекон, свиные ребрышки, хот-доги, мясные субпродукты
Молочная пища и яйца 	Обезжиренное молоко и йогурт	Молоко, сыры со сниженным содержанием жира, другие молочные продукты, яйца	Обычный сыр, сливки, цельное молоко и йогурт
Приправы 	Уксус, горчица, обезжиренные приправы	Оливковое масло, не тропические растительные масла, мягкие маргарины, майонез, кетчуп	Трансжиры и твердые маргарины, пальмовое, кокосовое и сливочное масло, сало
Орехи 		Все, несоленые (кроме кокоса)	Кокос
Приготовление пищи 	Гриль, пароварение	Обжаривание	Жарка

ИЗБЫТОЧНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА В ОРГАНИЗМЕ ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ АТЕРОСКЛЕРОЗА



ДЕЙСТВИЕ ГИПОЛИПДЕМИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ

