

Болезни сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, инфаркт миокарда, артериальная гипертония – наиболее опасные заболевания, которые являются основной причиной смерти населения, в т. ч. мужчин и женщин довольно молодого возраста.

Начало этих болезней нередко лежит именно в детстве и одной из основных причин их развития является неправильное питание, способствующие нарушениям в обмене липидов, водно-минеральном балансе и др.

Поэтому важно с раннего возраста, тем более уже в школьном возрасте, соблюдать принципы рационального питания.

Что же это за принципы и правила?

❖ Необходимо разнообразие в питании, позволяющее обеспечивать детский организм, всеми необходимыми пищевыми веществами.

❖ Важен правильный режим питания.

❖ Следует включать в питание хлеб из цельного зерна, каши,



молочные продукты с низким содержанием жира, рыбу, морепродукты, мясо постных сортов, птицу без кожи, овощи, бобовые, фрукты. Необходимы продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (подсолнечное, кукурузное масло – как источник омега-6 жирных кислот, соевое, рапсовое масло – источник омега – 3 кислот, оливковое масло содержит олеиновую кислоту.

❖ Включение в меню школьников достаточного количества растительных волокон, которые не только нормализуют моторную активность кишечника, но и связывают на своей поверхности и выводят из организма избыток холестерина – одного из «виновников» атеросклероза.

❖ Ограничение потребления с пищей насыщенных жиров и холестерина (сливочное масло, сыр, сливки, яичный желток, колбаса, сосиски, копчености, выпечка, жирные сорта мяса и др.);



❖ Ограничение потребления поваренной соли, продуктов и блюд, содержащих ее в значительных количествах. Это позволит уменьшить поступление в организм натрия, избыток которого вызывает повышенное артериальное давление, а затем и артериальную гипертонию.



❖ Полезны продукты моря, как источник йода, который активизирует в организме процессы обмена веществ, в т. ч. обмен липидов, а также способствует снижению в крови уровня триглицеридов и холестерина.



Кондитерские изделия должны присутствовать в рационе школьника, но в разумных количествах. Это источник легко усвояемых углеводов, а значит энергии, так необходимой детям и подросткам при их высокой двигательной активности.

Однако сладости коварны. Они провоцируют развитие кариеса, что может привести к болезням суставов, почек и др.

Кроме того, избыток углеводов, особенно сахаров – это одна из основных причин ожирения. Конфеты, шоколад, пирожные практически не содержат витаминов, белков и минеральных веществ.

НАДО ЗНАТЬ! Холестерин откладывается в стенке кровеносного сосуда, что приводит к формированию атеросклеротической бляшки, а ее разрыв – к инфаркту миокарда, инсульту.



Таким образом, холестерин – ключевой фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

ПОМНИТЕ! Соблюдение несложных правил рационального питания детей, особенно в школьном возрасте, может значительно уменьшить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний в более старшем возрасте.

Особенно важно соблюдать эти правила тем детям, у которых родители, страдают от болезней системы кровообращения.



Департамент здравоохранения и социальной защиты населения
Белгородской области

Ранняя профилактика атеросклероза и инфаркта миокарда



г.