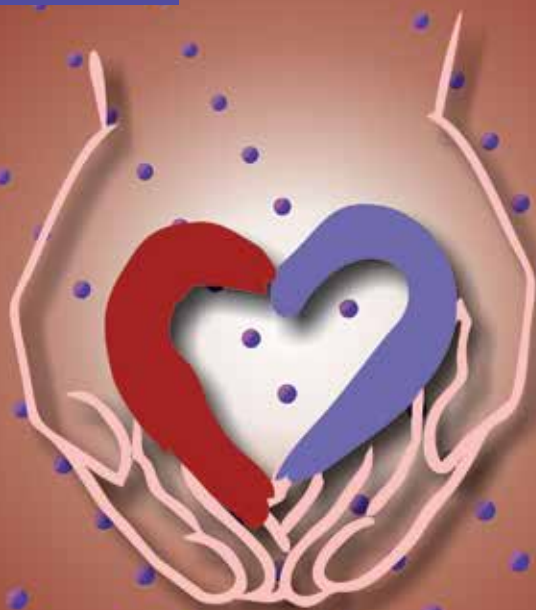


**ЗАБОТА О СЕРДЦАХ
ВАШИХ БЛИЗКИХ**



**ДИЕТИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ**



Пост в Рамадан. Медицинские Рекомендации.

Смыслом воздержания и поста вообще является укрепление веры, духовный рост, переосмысление своего образа жизни, приоритетов. Пост для мусульман это, в первую очередь, возможность удалиться от запретного, определить для себя истинные жизненные ценности. Пост должен способствовать улучшению здоровья человека, но, если не следовать правильной диете, возможны неприятности.

При таких заболеваниях, как артериальная гипертензия, хроническая сердечная недостаточность и других заболеваниях сердца важно предварительно проконсультироваться с врачом, важно продолжать регулярно принимать лекарственные препараты.

От какой пищи Польза?

- Медленно усваиваемые пищевые продукты - продукты, содержащие сложные углеводы (зерна и семена: ячмень, пшеница, овес, просо, манка, бобы, чечевица, непросеянная мука, нешлифованный рис и т.д.)
- Быстро усваиваемые продукты - продукты, содержащие свободные, очищенные углеводы (сахар, сеяную муку, например, муку высшего сорта).
- Продукты, содержащие клетчатку, - отруби, цельномолотое пшеничное зерно, семена и зерна, овощи (зеленые бобы, горох, кабачки), маис, шпинат и др. (листья красной свеклы, богатые железом, фрукты с кожурой, миндаль, высушенные фрукты – абрикосы, инжир, сливы и т.д.)

Важно исключить:

- жареную и жирную пищу; продукты, содержащие много сахара.

Что есть:

- Сложные углеводы в сухур, чтобы пища переваривалась дольше.
- Финики - отличный источник сахара, клетчатки, углеводов, калия и магния.
- Миндаль богат протеином и клетчаткой.
- Бананы - хороший источник калия, магния и углеводов.

Что пить:

- Как можно больше воды или фруктовых соков между ифтаром и отходом ко сну.

Употребление продуктов, содержащих большое количество углеводов и жиров (особенно во время приема пищи после заката) чревато большой вероятностью прибавки массы тела.