

давление. Организму требуется в день не более 5 г соли с учетом ее присутствия в продуктах. Для улучшения вкуса блюд используйте перец, травяные приправы, но не глутаматы, которые активируют центр аппетита в головном мозге.

Часто для укрепления хряща рекомендуют студень. Это тоже ошибочное суждение: его готовят из наваристого бульона, в котором много холестерина, а чтобы получить для хряща необходимый «строительный материал», студень нужно есть килограммами.

Откажитесь от жирных колбас и животных жиров. Выбирайте постное мясо, обезжиренные молочные продукты, готовьте блюда на пару. Много насыщенных жиров в пальмовом и кокосовом масле. К слову, любое растительное масло содержит калории, поэтому используйте его не очень часто.

Для перекуса подойдут фрукты и овощи, которые богаты витаминами, минералами и антиоксидантами, снижающими воспаление. Ешьте не менее пяти порций в день. Одна порция – это половина грейпфрута (авокадо, манго), одно яблоко (апельсин, персик, банан), две сливы или два мандарина, один болгарский перец (помидор, три стебля сельдерея, 3 ст. ложки тертой моркови).

Полезны омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, они уменьшают воспаление. Содержатся в жирной рыбе, рапсовом, конопляном, льняном масле, грецких орехах. Рыбу жирных сортов желательно включать в меню не реже двух раз в неделю.

К естественным противовоспалительным продуктам относятся имбирь, можжевельник, сок из свежих корней сельдерея, чеснок, черная смородина, черника. Ешьте их вдоволь, чеснок – если нет проблем с желудком.

Активный образ жизни

Снизить вес поможет активный образ жизни, но без чрезмерного усердия – надо беречь суставы от повышенной нагрузки. Исключите бег, особенно по неровной местности, прыжки, приседания.