

сяная, кукурузная, пшенная, их можно готовить на воде наполовину с молоком.

Употребляйте растительные масла и продукты, содержащие омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты: жирную и холодноводную рыбу, льняное, кукурузное, оливковое, подсолнечное масла. Полезны нежирные кисломолочные продукты: йогурт и кефир.

Некоторые исследователи считают, что определенные питательные вещества обладают антиоксидантными свойствами. Это означает, что они уменьшают окислительный стресс и предотвращают образование свободных радикалов или активных форм кислорода, которые играют определенную роль в уменьшении воспаления. Антиоксиданты содержатся в витаминах А, Е и С, а также в минералах – железе, меди, марганце, цинке и селене. Также источниками антиоксидантов являются некоторые продукты питания: фрукты и овощи, орехи и семена, некоторые специи (гвоздика, мята перечная, корица) и травы (душица, тимьян, шалфей).

Лечебное питание по методикам Пегано и Огневой

Смысл этих диет в том, чтобы больные псориазом поддерживали в нормальном состоянии кислотно-щелочной баланс организма.

Принцип питания по Пегано заключается в потреблении не менее 1,5 л очищенной воды в сутки помимо других жидкостей. Кроме того, в рацион обязательно надо включить: из фруктов – печеные яблоки, финики, абрикосы, инжир, изюм, киви, манго, груши; из овощей — спаржу, морковь, капусту, свеклу, сельдерей, лук, оливки, тыкву и кабачки. Треть рациона должны составлять следующие продукты: злаковые в виде каш (гречневая, пшенная, овсяная, ячменная, ржаная), цельнозерновой и отрубной хлеб, хлебцы, 4 раза в неделю — рыба (тунец, треска, окунь, камбала, осетр, форель), 3 раза в неделю — птица без кожи, 2 раза в неделю – нежирная бара-

нина. Допустимо употреблять обезжиренное молоко, кисломолочные продукты, отварные яйца, отвары из ромашки или арбузных семян для очищения кишечника. Диета исключает сочетание в одной порции еды цельнозерновых или молочных продуктов с цитрусовыми, фруктов с изделиями из белой муки, а также кислотообразующих продуктов.

По методу Огневой пищу необходимо сочетать с отварами алтайских дальневосточных трав. При этом из меню исключаются все цитрусовые, кроме грейпфрута. Кроме того, отказаться необходимо от некоторых ягод — земляники, клубники, малины, а также от авокадо, чечевицы, гороха и фасоли. В малых количествах можно употреблять виноград, капусту, стручковую фасоль, кабачки, морковь, брокколи, чеснок, лук, шпинат, огурцы и тыкву. Отдельно от остальной еды можно кушать бананы, дыню и яблоки. При этом в питьевой режим следует включить минеральные воды — «Боржоми», «Нарзан», «Славяновскую», «Эссентуки-4». Полезно проводить разгрузочные дни: кефирный, мясо-овощной (400 г отварной говядины и 100 г гарнира из сырых овощей), овощной (тушеные овощи, кроме картофеля) или яблочный.

Важно

Ведите здоровый образ жизни. Физические упражнения позволяют не только сбросить лишний вес, но и свети к минимуму воспалительные процессы в организме. Избегайте стрессов: они являются провокаторами для вспышки псориаза. Снижайте вес и хотя бы раз в неделю устраивайте разгрузочный день. Ученые связывают псориаз с нарушением обмена веществ, особенности которого включают ожирение и воспаление. Статистика показывает, что на каждую единицу увеличения индекса массы тела приходится на 9% больше шансов развития симптомов псориаза.

Александр ЛОМАКИН,
врач-терапевт.