

'ПОРТФЕЛЬНАЯ ДИЕТА'

Растительный Подход к Снижению ЛПНП

Портфельная диета - это научно доказанный рацион питания, который может снизить уровень ЛПНП на 17-30% - сравнимо со статинами. Разработана в Канаде доктором Дэвидом Дженкинсом, она фокусируется на четырёх ключевых группах продуктов, которые вместе снижают холестерин.

ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТА



1. ОРЕХИ И СЕМЕНА

45г ЕЖЕДНЕВНО

Примерно одна горсть в день



Миндаль • Грецкие орехи • Арахис
• Пекан • Фисташки
• Ореховое масло

При аллергии на орехи
используйте семена

Снижает
ЛПНП
5-10%



2. РАСТИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК (СОЯ)

50г ЕЖЕДНЕВНО

Замените животные источники
белка



Тофу • Соевое молоко • Темпе
Эдамаме • Соевые заменители мяса
Наиболее сложный компонент для многих



3. ВЯЗКАЯ КЛЕТЧАТКА

20г ЕЖЕДНЕВНО

Стремитесь к 5+ порциям в день



Овёс • Ячмень • Фасоль
Чечевица • Псиллиум • Баклажан
Окра • Ягоды • Яблоки

Каждая порция содержит 2-3г
растворимой клетчатки



4. РАСТИТЕЛЬНЫЕ СТЕРОЛЫ

2г ЕЖЕДНЕВНО

Содержатся в обогащённых
продуктах

- Обогащённый маргарин
- Обогащённый апельсиновый сок
- Обогащённые йогуртовые напитки

Снижает
ЛПНП до
12%