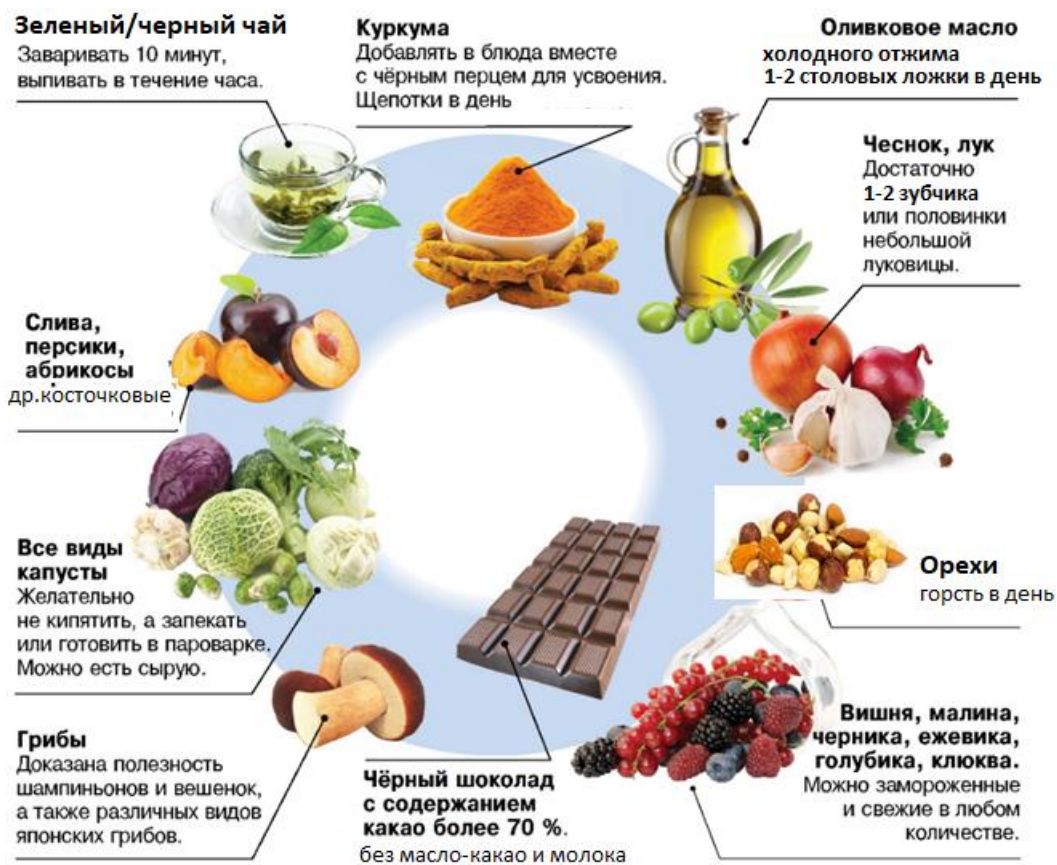


## Противовоспалительная диета

Исключить:	Рекомендовано:
Сахар, маргарины, кондитерский жир. Соль Кондитерские изделия. Торты с масляным кремом, чипсы, картофель-фри. Любые жаренные блюда. Хлебобулочные изделия вафли, печенье. Шоколад и шоколадные конфеты на основе масло-какао.	Продукты, богатые хлорофиллом (все, что имеет зеленый цвет) с высоким уровнем пищевых волокон Капуста. Гречка, семена чиа. Овес, чечевица, фасоль, горох, нут (одна чашка, два раза в неделю). Миндаль, кедровые и другие орехи. Лук, чеснок. Чистый темный шоколад без сахара (какао 70–95% и выше).
Любой хлеб, ржаной хлеб, слоеное и сдобное тесто, пирожки, торты, бисквит, печенье вчерашний выпечки, сухари, сухой бисквит.	Хлеб и сахар исключен.
Жирные сорта мяса (свинина, баранина, утка, гусь), печень, почки, мозги, свиной, бараний, говяжий жир, рыба соленая. Жирные мясные бульоны. Копчености в любом виде, колбасы, ветчина, бекон, мясные консервы и соусы на мясной основе и пр.	Нежирные сорта мяса — говядина, кролик, язык говяжий. Свиное сало соленое (20-30 грамм в день). Птица — курица, индейка. Рыба - жирные сорта рыбы (лосось, скумбрия муксун, чир, белуга, кета, осетрина, севрюга, нельма). Куриный бульон рыбные и грибные бульоны.
Рафинированное растительное масло (пальмовое, подсолнечное, кукурузное, соевое, масло из косточек винограда).	Льняное, рапсовое, оливковое масло одна-две столовые ложки в день (Extra Virgin нерафинированное в темной бутылки с печатью DOP, срок годности не прошел половины).
Жирный творог, соленый и острый сыр, мороженое, сливочное масло.	Кефир.
Очищенные злаки (пшеница, овес, ячмень, рожь, пшено, кукуруза, рис (включая дикий), гречневая крупа.	Семена чиа. Цельнозерновые продукты овес, рис (бурый или коричневый рис), полба, ячмень (перловая крупа), просо, гречиха. Цельнозерновые макаронные изделия, овсяные, ячменные хлопья, каши и прочие блюда из неочищенных круп.
Баклажаны, помидоры, перец, картофель.	Капуста в т.ч. квашеная, брокколи, брюссельская капуста, морковь, тыква, кабачки свекла, артишок, шпинат, огурцы, лук, чеснок, листовая зелень, горчица.
Сахара, мед, варенье, джемы из спелых и сладких фруктов и ягод, мармелад, пастила, зефир, фруктовые и ягодные соусы.	Груши, яблоки, авокадо, мандарин, апельсин, гранат, грейпфрут. Косточковые (абрикосы, персики, слива, вишня). Сухофрукты — чернослив, курага, инжир, изюм. Черника, брусника, клюква, малина, смородина, клубника, ежевика. Миндаль, грецкие, кедровые орехи, фисташки
Газированные напитки, сладкие напитки, соки	Зеленый, черный чай. Кофе (не более 2 чашек в день)
Алкогольные напитки более 20 доз (пива не более 13 доз) в неделю, не более 5 доз за 1 раз.	1 доза: вино - 150мл, крепкие напитки - 45мл, пиво - 355 мл.

Пищу готовят в основном в измельченном и протертом виде, варят в воде, на пару, запекают. Очень горячие и холодные блюда исключаются.

Использовать интервальное голодание (в течение суток: прием пищи - 6 часов, полный отказ от пищи - 18 часов)



## Продукты с выраженным противовоспалительным действием

### Система подсчета диетического воспалительного индекса

Про воспалительные продукты	+ 2 балла	+ 1 балл	0 - баллов
Красное мясо, переработанное мясо, органное мясо	≥7 раз/нед.	2-6 раз в неделю	<2 раз в неделю
Нежирная рыба, яйца, сахаросодержащие напитки, помидоры	≥7 раз в неделю	5-6 раз в неделю	<5 раз в неделю
Очищенные злаки / белый рис		≥3 чашек в день	<3 чашек в день
Хлеб / лапша		≥7 раз в неделю	<7 раз в неделю
Противо воспалительные продукты	- 2 балла	- 1 балл	0 - баллов
Зеленые листовые овощи	≥14 раз в неделю	7-13 раз в неделю	<7 раз в неделю
Темно-желтые овощи	≥7 раз в неделю	5-6 раз в неделю	<5 раз в неделю
Фруктовый сок, жирная рыба	≥5 раз в неделю	2-4 раз в неделю	<2 раз в неделю
Кофе чай (чашка-250 мл.)	≥2 чашек в день	1 чашка в день	<1 чашек в день
Вино/ крепкие напитки / пиво (Доза 150мл/45мл/355 мл) не более 5 за 1 раз или пиво	7-20 доз/нед.	2-6 доз/нед.	<2 или ≥21 доз/нед.
	7-13 доз/нед.	5-6 доз/нед.	<5 или ≥14 доз/нед.