

<p>Снятое (обезжиренное) или 0,5% жирности молоко, сыры с низким (до 20%) содержанием жира, обезжиренный творог.</p> <p>Йогуртовые заправки для салатов.</p> <p>Растительное (оливковое, подсолнечное) масло.</p> <p><b>Напитки</b></p> <p>Щелочные минеральные воды, кисели, клюквенный и брусничный морсы, отвар шиповника.</p> <p>Фруктовые соки, не содержащие сахар газированные напитки, чай и кофе.</p> <p>Стакан (250 мл) сухого вина в день.</p>
<p><b>Необходимо исключить</b></p> <p>Морепродукты.</p> <p>Печень, почки, мозги и другие субпродукты.</p> <p>Супы на первых бульонах.</p> <p>Ветчины, сосиски, колбасы, мясные консервы, холодец.</p> <p>Копченая рыба, балык, икра рыб.</p> <p>Соленые соусы, сметанные соусы, майонез.</p> <p>Плавленные сыры, жирные кисломолочные продукты.</p> <p>Сливочное масло, сало, маргарины.</p> <p>Сдобные булки, пирожки, хлеб высшего сорта.</p> <p>Масляные кремы, пирожные, торты.</p> <p><b>Напитки</b></p> <p>Пиво, крепкие спиртные напитки.</p> <p>Кока-кола и другие шипучие сладкие напитки.</p>

В целом, как показали исследования, снижение веса, вызванное уменьшением приема углеводов и увеличением белка и ненасыщенных жиров, приводит к снижению уровня МК и частоты острых атак.

С давних времен вызывают всеобщий интерес разнообразные положительные эффекты компонентов растений, в том числе способность некоторых из них снижать уровень МК. Получены данные об