



*Felicitaciones  
de Año  
Nuevo  
a los lectores  
del sitio  
Reumatología  
visual*

*Candidato de ciencias  
médicas*  
***Khanov A. G.***



*“La naturaleza no tiene  
mal tiempo.....”*

*(Ryazanov E. A.)*

*Mis estimados amigos, pronto se viene el otoño y después el invierno. No voy a asuraros con las enfermedades incurables o requerir para convertiros en vegetarianos u observar exclusivamente un estilo de vida saludable. Para ejecutar todo eso por completo es necesario poseer los fuentes inagotables de financiamiento y no tener obligaciones ante los parientes y allegados. Ser una egoista y pensar sólo en uno mismo.*





*La vida moderna es muy estresante. Se debe trabajar continuamente en un ritmo*

*forzado , resolver simultáneamente diferentes problemas, sobrepasar su cansancio sin tener tiempo para recuperarse después de sobrecargas (psicológicas , nutririva, alcohólica). Generalmente el organismo humano es muy fuerte y tiene un gran potencial de sostenibilidad. Pero ahora no es suficiente para sostener la lucha contra los factores agresivos. Como modelo, una persona se considera por el plazo de 8 millones de años. 3 millones de años ya han pasado. Es necesario proteger nuestra salud asignada por el Dios y aumentarla en la medida de lo posible. Nuestra salud es LIBERTAD. Libertad para andar, traer algo, comer la comida preferida, dormirse bueno. Es decir, llevar la vida normal, tener los placeres simples, lo todo que no vemos en la bullaranga de días.*





*Es necesario recordar los siguientes momentos para tener salud:*

*1) Como lo posible estar en estado de equilibrio mental. O regresarse en este estado muy rápido si ha experimentado la cualquiera pasión o estrés.*

*2) Como lo posible moverse. Es suficiente andar o hacer gimnasia por las mañanas para mejorar la flexibilidad. Es necesario para “girar” todas las articulaciones, respirar profundamente y crear el tonus vital.*

*3) Comer los productos “saludables” o por lo menos resaltarlos en la comida.*





*Primeramente tiene que seleccionar o reformar su DIETA. No es posible vivir sin comer, porque eso presenta el fuente de energía y materiales “de construcción” de nuestro organismo. De otra parte, el uso de los productos “dañosos” resulta en la obesidad, sobrecarga de las articulaciones, presión arterial alta, aumenta el riesgo de diabetes. Otro peligro es lesión de vasos por el colesterol que causa aterosclerosis y el estrechamiento del diámetro interior de vasis, que, en su lugar, resulta en mala circulación de los órganos vitales. Si se trata de la cabeza es apoplejía, si hablamos del corazón es un infarto, de extremidades es una gangrena.*





*Se puede escribir los principios de alimentación del siguiente modo:*

*1)El control diario del peso, su mantenimiento en los límites recomendados según su altura, sexo y edad por medio de reducción del valor calórico de la comida y las cargas físicas moderadas. Si tiene sobrepeso, su objetivo es por lo menos no aumentarlo. Sufrir hambre es nocivo, pero los días de dieta ligera son muy útiles.*

*2)Limite el consumo de grasa (no más de 30% del valor calórico diario). Trate de usar no grasa animal pero vegetal. Sustituye los carnes grasas y productos de carne al carne magra, pescado, pollo, legumbres.*





*3) Trate de comer lecho y productos lácteos (kéfir, leche cuajada, yuogur, queso) con bajo contenido de grasa y sal.*

*4) Come los productos diferentes, la mayoría de los cuales debe ser de origen vegetal.*

*5) Se puede comer pan, productos de zoma, granos, patatas unas veces al día.*

*6) Come las verduras y frutas unas veces al día, preferiblemente frescas (no menos de 400 g al día).*





*7) Elige los productos de bajo contenido de azucar, limitando la cantidad de los dulces y bebidas azucaradas.*

*8) La cantidad general de sal en la comida no debe superar una cucharilla, es decir 5 g al día. No añades sal a la comida preparada. Quite el salero de la mesa.*

*9) Es mejor cocer la comida, cocinar al vapor, en horno microondas, en el horno, pero no asar.*

*Eso permite no solo disminuir la cantidad de carcinógenos que se forman durante la fritura, pero sino también consumir menos de grasas, aceites, sal y azucar.*





## *Ejemplo de menu de dieta antiaterogénica para 1 día.*

*anti (griego "anti") – prefijo que significa  
"contra".*

*aterogénica (med.) – contribuyendo al desarrollo de la  
aterosclerosis.*

### **EL 1 DESAYUNO.**

Harina de avena con leche descremada. Ensalada de verduras con aceite de girasol o de oliva. Café con leche (no más de 1,5% de grasa) con una cucharilla de azúcar.

### **EL 2 DESAYUNO.**

Requesón con yogur bajo en grasa, pasas y 1 cucharilla de azúcar. Manzanas (se puede asadas al horno).

### **ALMUERZO.**

Sopa de legumbres de 0,5 porción. Carne hervida sin grasa con salsa blanca y papilla de alforfón. Compota de frutas secas.

### **HORA DEL TÉ.**

Caldo de escaramujo con galleta.

### **CENA.**

Pescado hervido, preferentemente pescado de mar con patatas cocidas. Té con limon.

### **ANTES DE DORMIR.**

Leche cuajada (kéfir) con bajo contenido de grasa (1,5%).

### **PARA TODO EL DÍA.**

Pan blanco 100g, pan gris 150g, azúcar 50 g.





*Específicamente  
recomendado.*

*Hortalizas, frutas y bayas  
frescas, ricos en potasio - orejones, ciruelas  
pasas, melocotones, albaricoques, piña, rosa  
mosqueta, papas, repollo, berenjena.*

*Los productos ricos en magnesio - harina de avena,  
trigo sarraceno, mijo en grano, salvado, nueces,  
almendras, castañas.*

*Productos del mar – algas, vieiras, ostras,  
camarones.*

*Notas.*

*Los huevos en forma de tortilla o huevo entero - no  
más de 2 piezas por la semana.*

*Grasas. Vegetales de 30 g al día. Mantequilla de 20g  
al día.*

*Si tiene sobrepeso, hay recomendaciones  
adicionales.*

*Se recomienda completar el control de peso con  
medición de la circunferencia de la cintura, cm.*



## Recomendaciones de dieta en caso de obesidad.

PRODUCTOS ALIMENTICIOS Y PLATOS	RECOMENDADO	EXCLUIR
Pan y pastas alimenticias	Pan de centeno y pan de trigo integral. Pan de trigo con proteínas y pan de salvado con proteínas. 100 -150g al día.	Productos de harina de trigo del 1 grado, de pasta con mantequilla y hojalde.
Sopas	Hasta 250 -300g para la comida. De los legumbres diferentes con patatas o granos. Shchi, borsch, okroshka, sopa de remolacha. 2-3 veces al día. Sopa en caldo desgrasado de carne o pescado, con legumbres o albóndigas.	Sopa de leche, patatas, granos, de haba, con pastas alimenticias.
Carne y pollo	Hasta 150g al día. Carne magra de vaca, ternera, carne de conejo, pollo, pavo. Asar carne después del cocimiento.	Tipos grasos de carne, ganso, pato, jamón, salchichas, embutidos cocidos y ahumados.
Pescado y productos del mar	Pescado magro hasta 150-200g al día. Hervido, al horno, asado. Productos del mar.	Tipos grasos. Salado, ahumado, enlatado en aceite, caviar
Productos lácteos.	Leche y bebidas lácteas bajas en grasa. Requesón bajo en grasa (100 -200g al día) – natural y en forma de pastel de requesón y pudín.	Requesón graso, pasteles de queso dulces, crema, yogur dulce, leche agriada al horno, leche cocida a fuego lento, quesos graso y salados.

**PRODUCTOS  
ALIMENTICIOS Y  
PLATOS**

**RECOMENDADO**

**EXCLUIR**

**Pan y pastas alimenticias**

Pan de centeno y pan de trigo integral. Pan de trigo con proteínas y pan de salvado con proteínas. 100 -150g al día.

Productos de harina de trigo del 1 grado, de pasta con mantequilla y hojalde.

**Sopas**

Hasta 250 -300g par a la comida. De los legumbres diferentes con patatas o granos. Shchi, borshch, okroshka, sopa de remolacha. 2-3 veces al día. Sopa en caldo desgrasado de carne o pescado, con legumbres o albóndigas.

Sopa de leche, patatas, granos, de haba, con pastas alimenticias.

**Carne y pollo**

Hasta 150g al día. Carne magra de vaca, ternera, carne de conejo, pollo, pavo. Asar carne después del cocimiento.

Tipos grasos de carne, ganso, pato, jamón, salchichas, embutidos cocidos y ahumados.

**Pescado y productos del mar**

Pescado magro hasta 150-200g al día. Hervido, al horno, asado. Productos del mar.

Tipos grasos. Salado, ahumado, enlatado en aceite, caviar

**Productos lácteos.**

Lecho y bebidas lácteas bajas en grasa. Requesón bajo en grasa (100 -200g al día) – natural y en forma de pastel de requesón y pudin.

Requesón graso, pasteles de queso dulces, crema, yogur dulce, leche agriada al horno, leche cocida a fuego lento, quesos graso y salados.

**Huevos.**

1-2 pz. a la semana. в неделю. Duros, tortillas con claras de huevos, con legumbres

Asados.



*Otro momento muy importante en el mantenimiento de su salud es la osteoporosis. Ahora se llama la epidemia "silenciosa" que sigue aproximando a la humanidad y toma los tamaños más grandes con cada día. No importa, si es joven o viejo, hombre o mujer, usted debe saber sobre la osteoporosis. Con esta enfermedad los huesos se vuelven frágiles y se rompen con mayor facilidad. Como norma general la enfermedad llega solapadamente y a menudo se manifiesta como fracturas. Los hombres y mujeres de diferente edad pueden sufrir esta enfermedad. Se sabe que la osteoporosis afecta a una de cada tres mujeres y a uno de cada doce hombres, mayores de 50 años.*





*Más a menudo las mujeres ocurren la durante el ajuste hormonal del organismo después del cese de la función menstrual. El riesgo de osteoporosis consiste en que la enfermedad se desarrollo sin síntomas durante muchos años, se descubre en la mayoría de las mujeres en fase avanzada después de la fractura, en este momento el tratamiento ya no es eficiente. Los "objetivos" de la osteoporosis en el esqueleto humano donde ocurre la mayoría de las fracturas son la columna vertebral, el radio y el cuello femoral. Algunas mujeres de 80 de edad tienen la espalda doblada como si estuviera bajo el peso de los años vividos, que forma "joroba de viuda". En realidad, la enfermedad lleva a cabo su "trabajo sucio" causando el hundimiento gradual y la deformación de las vértebras.*

*Sin embargo las fracturas del cuello femoral causan las consecuencias más graves: la mitad de los enfermos quedan discapacitados para toda la vida, y aproximadamente una quinta parte muere.*

*Discapacidad prematura o muerte es un problema grande social, al cual no estaban prestando atención hasta hace poco.*

*Es muy importante recibir la cantidad suficiente de calcio con productos alimenticios.*



## Contenido de calcio en los productos alimenticios (100g).

PRODUCTOS	CALCIO	CALORIAS	PRODUCTOS	CALCIO	CALORIAS
Leche de 3% de grasa	300 mg	58	Fresas	40 mg	41
Leche de 1% de grasa	100 mg	42	Uvas	45 mg	69
Kéfir	120 mg	59	Grosella	36 mg	38
Requesón	120 mg	132	Naranjas	35 mg	49
Queso fundido	95 mg	215	Orejones	170 mg	280
Queso duro (tipo Edam, otro)	750 mg	300	Pasas	56 mg	270
Cream agria	100mg	157	Manzanas secas	45 mg	225
Yogur de leche	120 mg	63	Fechas	45 mg	75
Mantequilla	24 mg	661	Higos	57 mg	145
Bacalao	39 mg	75	Salad - lechuga	82 mg	13
Sardinas en aceite	350 mg	311	Repollo	60 mg	25
Pescado curado con espinas	3000 mg	130	Apio	240 mg	19
Trigo sarraceno	70 mg	329	Vainita	40 mg	20



PRODUCTOS	CALCIO	CALORIAS	PRODUCTOS	CALCIO	CALORIAS
Avena aplastada	52 mg	255	Aceitunas verdes	77 mg	115
Huevo medio	56 mg	157	Zanahorias	51 mg	33
Pan negro	31 mg	211	Chucrut	48 mg	28
Chocolate de leche	220 mg	564	Alazán	47 mg	28
Almendra	254 mg	630	Remolacha	37 mg	48
Nuez de pacano	70 mg	600	Porro	60 mg	40
Mandubí	70 mg	600	Semillas de calabaza	60 mg	565
Ajonjolí	1150 mg	590	Semillas de girasol	100 mg	570





*Si recibe más de 600 mg de calcio con comida es suficiente. No se recomienda la toma adicional de suplementos de calcio incluyendo multivitaminas. Si esta cantidad es menos de 500 mg, es necesario cambiar la dieta o tomar los aditivo alimentario con calcio.*

*Ahora es el siglo XXI. Posiblemente alguien tendrá deseo de controlar los índices de su homeostasis por medio de análisis. Hay indicadores para el monitoreo de los niveles sanguíneos de gotas de grasa. Análisis detallado que se llama lipidograma. Pero será suficiente controlar el colesterol total (X) y el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL-c)*



## *Valores óptimos de los parámetros de lípidos de sangre.*

Valor	Si no hay cardiopatía coronaria y la diabetes	Si hay cardiopatía coronaria y la diabetes
Colesterol total	Menos de 5 mmol/l	Menos de 4,5 mmol/l
LDL-c	Menos de 3 mmol/l	Menos de 2,5 mmol/l

*Es muy bueno controlar regularmente el nivel de la presión arterial y relacionarla con la tabla de valores.*

## *Niveles de la presión arterial.*

Categoría	PA (mmHg) sistólica, "superior"	PA (mmHg), diastólica, "inferior"
óptima	<120	<80
normal	120-129	80-84
Alta normal	130-139	85-89
HA de 1 grado	140-159	90-99
HA de 2 grado	160-179	100-109
HA de 3 grado	≥180	≥110
hipertensión sistólica aislada	≥140	<90



*¡Os deseo mucha  
salud!*

*¡Hasta pronto!*

*Alexander.*





