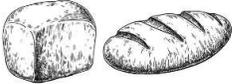
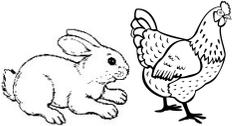
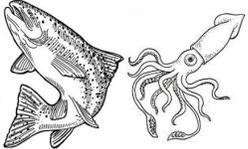
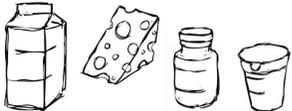
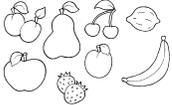


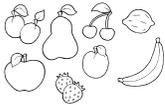
Диета при повышенном содержании мочевой кислоты в крови

Разрешенные продукты

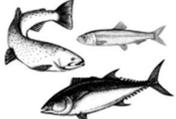
Группа	Перечень
<p>Хлебобулочные</p> 	<p>Черный или белый хлеб. <u>Несдобная</u> выпечка.</p>
<p>Мясо и птица</p> 	<p>Курица, индейка и кролик 2-3 раза в неделю и не более 170 грамм за раз.</p>
<p>Рыба и морепродукты</p> 	<p>Морские головоногие, ракообразные, креветки, <u>нежирная</u> рыба (минтай, камбала, треска, пикша, лосось), кальмары. Предпочтительно употреблять отварную рыбу, а бульон сливать.</p>
<p>Молочные продукты</p> 	<p><u>Нежирное</u> молоко, кефир, несоленый сыр, йогурт, сметана, творог, сливочное масло, добавленное в блюда</p>
<p>Яйца</p> 	<p>Яйца можно 1 раз в день 1 штуку в любом виде</p>
<p>Крупы и специи</p> 	<p>Разрешены все крупы, <u>кроме бобовых</u>. Куркума, имбирь, чеснок, корица, ванилин, мускатный орех, лавровый лист</p>
<p>Овощи</p> 	<p>Укроп, кукуруза, свекла, лук, чеснок, картофель, морковь, белокочанная капуста, огурцы, кабачки, баклажаны, помидоры, тыква, растительное масло</p>
<p>Ягоды, фрукты</p> 	<p>Вишня, все цитрусовые, зеленые яблоки, груши, хурма, финики, клубника, абрикосы, персики. Грецкий орех, миндаль, кешью, лен.</p>
<p>Напитки</p> 	<p>Фруктовые, травяные, зеленый и <u>некрепкий</u> черный чай, соки (кроме виноградного), компоты, щелочная минеральная вода (боржомского типа), цикорий</p>
<p>Сладости</p> 	<p>Зефир, мармелад, варенье, пастила, <u>не шоколадные</u> конфеты</p>

Диета при повышенном содержании мочевой кислоты в крови

Ограниченные продукты

Группа	Перечень
Овощи 	Цветная капуста, репа, редька, редис, шпинат, спаржа, ревень, сельдерей, перец болгарский, зеленый лук и петрушка
Фрукты, ягоды 	Красные яблоки, ананас, сливы

Запрещенные продукты

Группа	Перечень
Мясо и птица 	Копченые, сырокопченые и вареные колбасы, паштеты, красное мясо птицы, <u>жирная</u> свинина и говядина, сало, субпродукты (печень, почки, язык, мозги), мясные консервы
Морепродукты, рыба 	<u>Жирная</u> , соленая, копченая и жареная рыба (тунец, скумбрия, сардина, форель, шпроты), икра, мидии, рыбные консервы
Молочные продукты 	Соленые и острые сорта сыра, сливочное масло, не переработанное в блюда
Крупы и специи 	Бобы, горох, чечевица, фасоль, соя. Перец черный, горчица, хрен, другие острые специи
Фрукты, ягоды, грибы 	Виноград, инжир, малина
Сладости 	Сдобная выпечка, пирожные, торты, шоколад, шоколадные конфеты
Напитки 	Алкоголь, кофе, какао, крепкий черный чай, сладкая газировка