

## П'ЯТЬ СПОСОБІВ ДЛЯ ЗАОХОЧЕННЯ ВЖИВАННЯ КОРИСНИХ ДЛЯ НИРОК ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ

Усі ми знаємо, що повинні їсти фрукти й овочі щодня для підтримання доброго здоров'я. Вважається, що фрукти й овочі слід вживати п'ять разів на добу, тобто при кожному прийомі їжі. Ось кілька простих порад, які допоможуть вам отримати достатньо поживних речовин, що містяться в овочах і фруктах.

1. Додайте півсклянки (100 г) чорниці (смородини, журавлини або 50 г авокадо, ківі) до ранкового сніданку. Добре змішати з нежирним йогуртом. Ці продукти корисні при захворюваннях нирок.

2. Не потребує витрат часу на готування вживання середнього розміру яблука. Якщо ви відчуваєте бажання пофантазувати, наріжте його скибочками і посипте корицею. Або наріжте його на частини розміром на один укус й додайте до своєї ранкової вівсяної каші або залийте вівсяні пластівці йогуртом та додайте туди дрібно нарізані шматочки свіжого яблука. *Примітка:* уникайте крупи з висівками, використовуйте рисове або соєве молоко, щоб контролювати рівень фосфору.

3. Додайте зелений горошок до будь-якої вашої страви. Півсклянки зеленого горошку, що має низький вміст калію, є прекрасним доповненням до раціону. Його можна застосовувати на обід у супі із пастою (вермішеллю), змішати з рисом чи додати до відварених овочів у свіжоприготовлений суп.

4. Нарізаний свіжий огірок (півсклянки) на вашому бутерброді буде приємним і корисним

для нирок та травлення. Свіжий огірок є у складі соусу дзадзика — типового соусу грецької кухні. Традиційно готують з йогурту, свіжих огірків, солі, зелені, часнику й меленого перцю. Соус смакує із сухариками. Їх можна також вживати з хумусом — закускою з нутового пюре. Хумус є джерелом низькокалорійного білка, клітковини й корисних жирів. Його готують із гороху нуту, маслинової олії, лимонного соку і часнику, перцю, кмину, петрушки, ріпчастої цибулі, цибулі порей і кунжуту. Це чудова альтернатива майонезу.

5. Доцільно скоротити двічі вживання яловичини. Замініть її півсклянкою м'ясного фаршу з половиною склянки сирих білих грибів. Покришіть гриби й перемішайте їх з фаршем. Гриби забезпечують м'ясисту текстуру та додають аромату. Це також дозволяє знизити вміст жиру й калорій на порцію. Не використовуйте шампінйони, краще лисички.

Переконайтеся, що дотримуєтесь правил безпеки вживання харчових продуктів, і завжди мийте продукти перед їжею проточною водою. Нагадуємо також, що повноцінне харчування сприяє кращій якості та більшій тривалості життя за наявності хвороб нирок.

Підготував Д. Іванов  
на основі [https://www.kidney.org/content/  
Kidney-Friendly-Produce](https://www.kidney.org/content/Kidney-Friendly-Produce) ■