

# MIND-диета: рацион питания – примерное меню

## Завтрак

Зеленый чай (без сахара и  
молока)

1 кусочек хлеба из цельного зерна  
1 порция овсяных хлопьев (или  
других хлопьев)  
1 баночка натурального  
йогурта + мед

## Обед

1 салат из зеленых овощей с  
оливковым маслом  
1 порция рыбного филе и  
овощного рагу  
1 порция диетического или коричневого  
риса  
1 кусочек хлеба из цельного зерна

## Перекус

Горстка орехов  
1 порция ягод

## Ужин

1 тарелка овощного супа  
1 порция гречки  
1 большая порция листового  
салата с оливковым маслом,  
рубленными орехами (кусочками  
сыра)

Адреса и телефоны КУ «Центр СПИД» в ХМАО – Югре:

### ХАНТЫ-МАНСКИЙ

КУ «Центр СПИД»,  
ул. Гагарина 106, корпус 2,  
телефон по ВИЧ/СПИДу: 8(3467) 33-09-09

### СУРГУТ

КУ «Центр СПИД». Филиал в городе Сургуте,  
ул. Геологическая, д. 18/2,  
телефон по ВИЧ/СПИДу: 8(3462) 25-07-89

### НИЖНЕВАРТОВСК

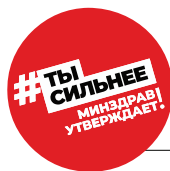
КУ «Центр СПИД». Филиал в городе Нижневартовске,  
ул. Спортивная, д. 19,  
телефон по ВИЧ/СПИДу: 8(3466) 43-30-30

### ПЫТЬ-ЯХ

КУ «Центр СПИД». Филиал в городе Пыть-Яхе,  
8 мкр., ул. Православная, д. 10,  
телефон по ВИЧ/СПИДу: 8(3463) 42-83-62

Дополнительная информация на сайте:

**WWW.AIDS-86.INFO**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Казенное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Центр профилактики и борьбы со СПИД»



## MIND-диета

(информация  
для  
пациентов)

18+

Издано: КУ «Центр СПИД», ул. Гагарина 106, корпус 2.  
Составитель: врач-терапевт КУ «Центр СПИД» Созонова Е.Ю.

Отпечатано: В типографии ООО «Тендер»,  
394036, г. Воронеж, ул. Трудовая, д. 50, кв. 10,  
Тираж: 1000 шт.

г. Ханты-Мансийск  
2025



**MIND-диета** – простая, но полезная для здоровья. Узнайте, каков рацион питания при диете MIND и какие продукты для диеты нужны – и вы защищены от старческого слабоумия.

Если вы будете следовать диете MIND, то риск заболеть болезнью Альцгеймера снижается на целых 53%!

Кроме того, исследования доказывают, что участники эксперимента (возраст от 58 до 98 лет), которые придерживались на 100% рекомендаций MIND-диеты, достигли в конце эксперимента достижений, которые свойственны людям, моложе испытуемых на 7,5 лет.

**MIND-диета** – это сочетание принципов двух диет, средиземноморской и DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension, диета направлена на борьбу с гипертонией и помогает сохранять когнитивные функции в норме).

Учитывая особенности течения ВИЧ-инфекции, нужно особенно уделять внимание показателям липидного обмена (общий холестерин и его фракции). Данная диета поможет отрегулировать липидный обмен, а значит, является профилактикой сердечно-сосудистых катастроф (инсультов, инфарктов).

## MIND-диета: продукты для диеты

Продукты для диеты делятся на 2 большие группы:

**Первая группа** – это 10 продуктов питания, которые оказывают положительный эффект:

1. Зеленые листовые овощи и салаты
2. Овощи
3. Орехи
4. Ягоды
5. Бобовые
6. Продукты из цельного риса:
  - овсянка, гречка
  - киноа
  - пшено
7. Рыба
8. Птица
9. Оливковое масло

**Вторая группа** – это 5 продуктов, которые следует исключить из рациона:

1. Жирное мясо
2. Выпечка, сладости
3. Масло и маргарин
4. Сыр
5. Продукты во фритюре и фаст-фуд

**От фаст - фуда воздержаться!**

## MIND-диета: рацион питания

### Рекомендуется:

- Зеленые листовые овощи – от 2 до 6 порций в неделю
- Овощи – 1 порция в день (1 порция=200-300 г сырых овощей)
- Орехи – ежедневно небольшая горстка (2-3 грецких ореха, 6-7 лесных орехов, 12-15 орешков миндаля)
- Ягоды – 2 порции в неделю (1 порция=100г). Особенно полезна черника.
- Бобовые – 3 порции в неделю (1 порция=45г)
- Цельнозерновые продукты (злаки) – 3 порции в день (1 порция=50г сухой крупы)
- Рыба – ежедневно 1 – 4 порции (1 порция=100-120г)
- Птица – от 2 порций в неделю (1 порция=100г)
- Оливковое масло – использовать преимущественно оливковое масло

### Допускается:

- Красное мясо – от 1 до 4 порций в неделю: 50г.
- Сливочное масло – 1 ст.л. в день.
- Сыр – 1 порция: 45г в неделю.
- Выпечка и сладости – не более 5 раз в неделю: 50г.

Длительность диеты не ограничена!  
Чем дольше вы будете придерживаться правил питания MIND-диеты, тем здоровее вы будете!