

Здоровая еда – здоровое сердце!

Чтобы сохранить крепкое и здоровое сердце, надо внимательно следить за своим рационом. Потому что именно с едой наш организм - и сердце в том числе - получает нужные ему для работы вещества.

Сердцу просто необходимы калий, кальций и магний. Очень важны для него цинк и селен. Витамины А, Е, С и группы В – просто незаменимы. Также требуются кофермент Q10 и Омега-3 ненасыщенные жирные кислоты. Богатые этими веществами продукты надо обязательно включать в свое ежедневное меню.

Что вредит сердцу

Избегайте продуктов, содержащих консерванты и ГМО, фруктов и овощей, выращенных с применением большого количества химических удобрений. Вредны для сердца также рафинированные продукты, жирное, жареное, копченое. Следует ограничивать себя в употреблении соли и сахара.

Итак, какие же продукты помогают работе сердца?

1. **Оливки, оливковое масло** содержат наибольшее количество витамина Е. Оливки снижают кровяное давление и повышенный холестерин, предотвращают тромбоз в сосудах. Можно потреблять почти любые продукты, сдабривая их оливковым маслом.



2. **Овес** обладает уникальными полезными свойствами, он содержит кроме витаминов, бета-глюкан, который понижает уровень холестерина.

Также овсяная крупа содержит много клетчатки, полезной для сердца.

3. **Клетчатка** поможет снизить повышенный уровень холестерина и сахара в крови.



4. **Помидоры** не только содержат много витаминов А и С, но и много ликопина, который обладает антиоксидантными свойствами.

5. **Листовые зеленые овощи** (капуста, сельдерей, мангольд, салат, лук и другие) помогают поддерживать нормальное кровяное давление.



6. **Черника** стимулирует холестериновый обмен, и эффект от ее употребления сравнивают с применением медицинских препаратов.

Употребление любых ягод снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

7. **Миндаль и орехи (грецкие, фундук)**, в составе которых растительные жиры, витамин Е, калий, магний способствуют выведению «плохого» холестерина из сосудов.

8. **Яблоки** предупреждают возникновение инфарктов и инсультов, помогают снижению холестерина, предупреждают возникновение воспалительных процессов.



10. **Рыба** содержит кислоты Омега-3, и употребление жирной рыбы понижает образование тромбов в сосудах. Существует правило трех «С»: семга, сельдь, сардины. Также известно что, если в рационе регулярно присутствует лососевое мясо, то риск инфаркта уменьшается на 30 процентов.



11. **Черный (горький) шоколад**. Полезным для сердца считается шоколад, в котором содержание какао не менее 70%. Горький шоколад укрепляет работу сердечно-сосудистой системы, снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови. Другие сорта шоколада не приносят никакой пользы потому, что содержат много сахара и мало какао бобов. Обычный шоколад обладает высокой калорийностью и может привести к увеличению массы тела.

12. **Зеленый чай**, содержащий в своем составе катехины, обладающие антиоксидантными свойствами, защищает сердце и сосуды.

