

Азбука здорового сердца



Всю нашу жизнь центральный орган кровеносной системы - сердце непрерывно работает. Сокращаясь, сердце передает движение крови, которая циркулирует по всему организму и доставляет органам кислород и питательные вещества. Каждый день сердце делает 100-130 тысяч ударов и прогоняет кровь через все ткани по 2 тысячи раз!

Многие годы мы не чувствуем сердца и даже не замечаем, что оно у нас есть. Но оно неутомимо работает и вместе с нами выносит все жизненные нагрузки. Чувствует ли человек себя счастливым, постигло ли его несчастье, угрожает ли ему опасность, работает ли он или занимается спортом - все это, вся жизнь человека отражается на деятельности его сердца.

Поэтому оно должно быть сильным, тренированным. Мы должны беречь свое сердце и заботиться о его состоянии, подобно тому как следим за зубами. Для этого необходимо соблюдение всего лишь нескольких несложных правил. И тогда здоровое сердце щедро отблагодарит в будущем своей отлаженной работой.

Правила таковы:

1. Соблюдай **режим питания**. Питаться следует 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое количество белков и витаминов. Основное место в рационе питания должны составлять фрукты и овощи, каши, молочные, мясные и рыбные блюда. Вот продукты, особенно полезные для сердца: овсянка, лосось и другая «красная» рыба, оливковое масло, орехи, курага, ягоды, шпинат, фасоль, творог, фасоль, авокадо, яблоки, гранат, горький шоколад.



Следует ограничить количество жареных и жирных блюд, продуктов быстрого приготовления, чипсов, газированных напитков и прочих сладостей. Никогда не передай, но и не ходи голодным.



2. **Высыпайся** и проводи больше времени на **свежем воздухе**. Подбери подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.



3. Помни, что **вредные привычки** и здоровое сердце просто несовместимы!



4. **Больше двигайся!** Не просиживай часами у экрана телевизора и у компьютера. Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю (но не стоит переутомляться! - это вредно для сердца). Большое значение имеет утренняя зарядка. Необходимо выработать привычку к спортивным занятиям. В более зрелом возрасте она поможет сохранить здоровье.



5. **Избегай нервных перегрузок.** Любые стрессы и тревоги плохо отражаются на здоровье сердца. Не переутомляйся умственной работой. Для этого необходимо грамотно составить **распорядок дня**. А свободное время посвети любимому занятию.



6. **Остерегайся простудных заболеваний, ангины**, так как часто они могут быть причиной заболеваний сердца. Одевайся по погоде и не переохлаждайся. Если ты все-таки заболел, **лежи в постели** столько, сколько велел врач.