



7 самых полезных продуктов для здоровья сердца

Сердце - главный труженик организма человека.

А знаете ли Вы, что:

- **От сердечных заболеваний** за всю историю человечества скончалось людей больше, чем от всех войн.
- **Сердце** в течение жизни вырабатывает количество энергии, сравнимое с энергией, затрачиваемой космическим аппаратом при полете на Луну и обратно.
- **Суммарная протяженность** кровеносных сосудов человеческого тела трижды превосходит длину экватора, то есть – 120 000 000 метров.
- Даже сквозь **жировую ткань** проходит масса капилляров. Излишняя масса такого жира вынуждает сердце выполнять дополнительную работу для прокачивания крови по капиллярам протяженностью 8 тысяч километров.
- **Сколько крови** прокачивает через себя сердце человека со средней продолжительностью жизни, если провести аналогию, то смеситель на кухне должен быть включен дольше 40 лет, чтобы пропустить такое количество воды.

**Для того чтобы сердце работало, как часы,
необходимо правильно питаться.**

**Правильное питание для сердца не требует
больших затрат и привлечения силы воли.
Мало того – оно еще и очень вкусное!**

Доктор Рыба



Если жирное мясо и сало сердцу противопоказаны, то жирная рыба как раз наоборот. Например, **семга, форель, скумбрия**, содержащие незаменимые жирные кислоты (омега - 3). Они понижают уровень вредных жиров в организме, которые провоцируют развитие сердечных болезней и диабета. Полезные вещества, содержащиеся в такой рыбе, улучшают состав крови и препятствуют по-

явлению тромбов.

Исследователи считают, что два-три рыбных блюда в неделю помогут снизить риск возникновения инфаркта на треть.

Любителям соленой рыбы не стоит забывать о том, что соль задержит воду в тканях и способствует увеличению артериального давления.

Рекомендуемая порция:



Ядра здоровья



Орехи являются альтернативным источником незаменимых жирных кислот, необходимых для нормальной работы сердца. Больше всего их в **грецких орехах, кедровых орешках и миндале**. Они питают сердце и сосуды калием, магнием, витаминами В, С, Е и РР, благодаря чему повышается их выносливость. Всего 15–20

г подсушенных орехов каждый день, добавленных в салаты или другие блюда, позволят легко в этом убедиться.

Не забывайте, что орехи очень калорийны. К тому же некоторые сорта орехов, например, бразильские, в больших количествах способны вызвать изжогу и расстройства пищеварения.

Рекомендуемая порция:



Сердечные фрукты и ягоды



Защитить сердце от холестерина помогает **курага**. Этот сухофрукт очень богат калием, недостаток которого может привести к нарушению деятельности сердца и природными антиоксидантами, помогающие защитить сердце и сосуды от свободных радикалов. Пара горстей кураги в день может защитить человека даже от повторного инфаркта.

Яблоки тоже могут подкормить сердце, так как содержат витамины, а также калий и магний - регулятор сосудистого тонуса и артериального давления.



Рекомендуемая порция:

Полезны для сердца и **ягоды: клюква и черника**. Они богаты антиоксидантами, витамином С, тоже борются с излишками холестерина, очищают и укрепляют сосуды.



Рекомендуемая порция:



Бальзам на сердце

**Король салатов
– оливковое масло.**

В оливковом масле первого холодного отжима содержится большое количество незаменимых жирных кислот, которые помогают организму бороться с излишками холестерина. Кроме того, в оливковом масле есть и природные антиоксиданты – жирорастворимые витамины А и Е, защищающие организм от свободных радикалов, а также полифенолы, которые обладают противовоспалительными свойствами, поддерживают здоровье артерий и нормальное кровяное давление, в свою очередь, снижая риск инфарктов, инсультов и внезапной сердечной смерти.

Оливковое считается наиболее полезным для употребления в сыром виде - для салатных заправок, соусов и т.д.



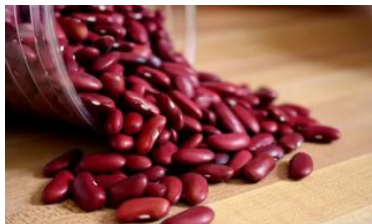
Завтрак чемпионов

Овсяная, гречневая, перловая, пшеничная каши содержат клетчатку, натуральные флавоноиды, калий, питающий сердечную мышцу, витамины А, Е, К, РР, группы В, макро- и микроэлементы: кальций, магний, калий, фосфор, железо, марганец, фтор и другие минеральные вещества. Благоприятно влияет на сердечнососудистую систему, способствует снижению холестерина, служит профилактикой атеросклероза и других заболеваний сосудов и сердца.



Лучше приготовить каши из старой доброй крупы, богатой клетчаткой и другими полезными веществами. Старайтесь не использовать каши быстрого приготовления, так как они теряют большую часть полезных веществ, в результате переработки, а так же могут содержать консерванты и ароматизаторы.

До, ре, ми, Фасоль!



Полезнее других бобовых - **красная фасоль, а также чечевица**: в этих культурах много калия, необходимого нашему сердцу, растительного белка и клетчатки. И в фасоли, и в бобах много флавоноидов, железа и фолиевой кислоты, при нехватке которой начинают разрушаться стенки кровеносных сосудов – следовательно, бобовые тоже защищают наше сердце, предупреждая атеросклероз и инфаркт.

Рекомендуемая порция:



Капуста - император



Брокколи очень питательна и богата витаминами А, В, С, К и Д. В ее состав входит калий, магний, железо, клетчатка, фосфор и марганец. Брокколи отличное средство от заболеваний сердца и сахарного диабета. Капуста брокколи, приготовленная на пару, улучшает работу сердца и уменьшает повреждения клеток сердца в условиях недостатка кислорода, к такому выводу пришли американские ученые.

Рекомендуемая порция:



**Будьте
здоровы!**

