

# 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.

- Если провести аналогию, то смеситель на кухне должен быть включен дольше 40 лет, чтобы
- пропустить такое количество воды, сколько крови прокачивает через себя сердце человека со средней продолжительностью жизни.

**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!**

### 1

## 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, препятствуют появлению 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:



## 2

## 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:



## 3

## 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, брусника, смородина, малина, черника и др. Они богаты антиоксидантами, витамином С, борются с излишками холестерина, очищают и укрепляют сосуды.

Рекомендуемая порция:



## 4 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.

## 5 ЗАВТРАК ЧЕМПИОНОВ



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

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

## 6 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:



## 7 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 ученые.

Рекомендуемая порция:



*Будьте здоровы!*

