

10 продуктов для здоровья сердца



Взаимосвязь между диетой и болезнями сердца становится все очевиднее — то, что вы кладете на свою тарелку, может, как увеличить риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, так и иметь абсолютно противоположный эффект. Чтобы ваше сердце оставалось здоровым, нужно дать ему самое качественное и подходящее «топливо».

Жирная рыба. Лосось, сардины, скумбрия, сельдь, являются одними из наиболее ценных для сердца продуктов. Основная причина — все они богаты полиненасыщенными жирными кислотами -

Омега-3, а они, в свою очередь, помогают снижать риск аритмии и атеросклероза. Врачи рекомендуют включать в меню жирную рыбу (из расчета 100 г на порцию), по крайней мере, дважды в неделю.

Овсяные хлопья. Этот продукт давно не нуждается в рекламе. Он приносит пользу не только нашему сердцу, но и организму в целом. Приготовленная из цельнозерновых хлопьев овсяная каша — не только наилучший источник клетчатки (4 г в каждой порции), но также кладезь таких питательных веществ, как железо, калий, магний и Омега-3 жирные кислоты.

Томаты. Это универсальный солдат в борьбе за здоровье сердца. Помидоры богаты лютеином, витамином С, калием, фолиевой кислотой, клетчаткой и ликопином.

Грецкие орехи. Эти плоды дарят нам Омега-3, магний, клетчатку, витамин Е и фолиевую кислоту — все они укрепляют ваше сердце. К тому же это прекрасный источник мононенасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот, а еще фитостеролов, понижающих уровень плохого холестерина в крови.

Брокколи. Включить в рацион большое количество этого овоща — верный способ улучшить здоровье сердца. Это источник бета-каротина, витаминов С и Е, калия, фолиевой кислоты, кальция и клетчатки.

Болгарский перец. Он полон полезных для сердца питательных веществ, таких как бета-каротин и лютеин, витамины группы В, фолиевая кислота, калий и клетчатка.

Цитрусовые. Эти солнечные фрукты обладают насыщенным вкусом и сочной мякотью, которая содержит питательные вещества, полезные для сердца — среди них значатся бета-каротин и лютеин, калий, витамин С, фолиевая кислота и клетчатка.

Зеленый чай. Благодаря высокому содержанию полифенолов и катехинов этот напиток может принести значительную пользу для здоровья, в том числе, защитить ваше сердце. Давно известно, что любители зеленого чая реже имеют проблем с артериальным давлением, а также не знают, что такое повышенный уровень холестерина в крови.

Гранаты. Эти фрукты содержат множество антиоксидантов, способствующих улучшению сердечной деятельности и предотвращению атеросклероза артерий.

Чеснок. Доказано, что этот жгучий плод уменьшают воспаление в организме, что, в свою очередь, снижает риск атеросклероза артерий. Соединения серы, которыми богат чеснок, также улучшают кровообращение, и снижают риск образования тромбов.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*