

Для здоровья сердечно-сосудистой системы важно достаточное содержание в пище магния, кальция. Восполнить его недостаток можно, если включить в рацион зеленые листовые овощи. Поэтому нужно включать в рацион капусту – простая белокочанная, брокколи, брюссельская могут разнообразить диету и позитивно влияют на здоровье.

Томаты помогают поддерживать сердечно-сосудистую систему в норме, полезные вещества в их составе снижают риск инфарктов, а также препятствуют тромбообразованию.

Самые полезные продукты для сердца доступны любому человеку круглый год. К примеру, чеснок можно найти почти в каждом холодильнике, а польза его велика: нормализация уровня липидов, снижение АД, улучшение кровообращения.

Полезно есть все орехи, в том числе фундук, кешью, миндаль, пекан.

Ягоды важны для здоровья так же, как и другая растительная пища. Виноград помогает нормализовать кровяное давление, защищает от тромбов. Калина полезна гипертоникам, а также пациентам со склонностью к отечности. При риске инфаркта и инсульта необходимо добавить в меню клюкву. Содержат антиоксиданты клубника и черника.

Если нет доступа к свежему урожаю, его можно заменить замороженной ягодой. Изюм сохраняет все микроэлементы, как и свежий виноград.

Самое полезное для сердца масло — оливковое. Оно богато Омега-3 кислотами, так же как и рыба. Эти продукты вместе с овощами составляют основу средиземноморской диеты. Также полезные жиры содержит масло авокадо, кунжутное, льняное.

В отличие от мяса, сало не только не вредит сердцу, но и защищает его благодаря содержанию арахидоновой кислоты. Поэтому умеренное потребление сала пойдет только на пользу.

На здоровье сердечно-сосудистой системы оказывает влияние целый ряд факторов: генетика, образ жизни, экологическая обстановка, соматические болезни.

Психолог Е.И. Буглак

