

Яблоки тоже могут подкормить сердце.



орехами – так получится не только вкуснее, но и полезнее для сердца.

Очень полезен для сердца **шпинат**.



Помимо полезной клетчатки, в нем есть лютеин, калий, витамины группы В, фолаты, необходимые для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

Относительно низкокалорийная и богатая клетчаткой **фасоль** – тоже отличное питание для сердца.



В ней много калия и есть даже ненасыщенные жирные кислоты. Кстати, ее родственница соя помогает организму бороться с холестерином.

Только не стоит употреблять сою в виде соевого соуса – в нем очень много соли. А вот соевое масло отлично подойдет для жарки и салатов.



Любые овощные блюда, если их есть каждый день, почти на четверть снижают риск развития болезней сердца.

Информация подготовлена по материалам Росминздрава (Интернет-портал о здоровом образе жизни «Здоровая Россия»)

В них много глюкозы, витаминов С и группы В, а также минеральных веществ, которые питают сердечную мышцу.



Полезны для сердца и другие вполне знакомые ягоды: **клубника и черника**.

Они богаты антиоксидантами, витамином С, и тоже борются с излишками холестерина. Кроме того, клубника еще и память улучшает, а черника благоприятно действует на зрение.

Овсянка

Такой завтрак позволяет дожить без мук голода до обеда. В овсе и овсяных хлопьях много клетчатки, помогающей выводить из организма холестерин. Кроме того, овес содержит натуральные флавоноиды и калий, питающий сердечную мышцу.



Лучше выбирать не «быстро растворимые» овсянки, в которых много консервантов и сахара, а сварить крупно дробленый «Геркулес», богатый клетчаткой. Да еще и сдобрить его фруктами и

Министерство здравоохранения Республики Хакасия ГКУЗ РХ «Республиканский центр медицинской профилактики»

Чтобы сердце не болело



Узнай больше на сайтах
www.zdorovye.khakassia.ru

<http://vk.com/club77563643>

Выбираем правильные продукты

Для того чтобы сердце работало как часы, не всегда достаточно отказа от вредных привычек и ежедневной двигательной активности. Вредит сердцу и неправильное питание.

Полноценное питание, богатое витаминами, особенно А, С, Е и В, минеральными веществами и клетчаткой, существенно снижает риск развития сердечных болезней. Но есть продукты, которые считают настоящим «питанием для сердца».

Оливковое масло

Любители оливкового масла получают не только изысканное блюдо, но и прекрасное средство для поддержания работы сердца и сосудов. В нем содержится большое количество незаменимых жирных кислот, которые помогают организму бороться с излишками холестерина. Природные антиоксиданты – жирорастворимые витамины А и Е, защищают сердечную мышцу от свободных радикалов.



раз наоборот. Семга и форель – одни из лучших источников незаменимых жирных кислот. Даже сardинки или сельдь из баночки принесут гораздо больше пользы, чем кусок жирной свинины.



Но любителям рыбы не стоит забывать о том, что хорошо просоленная, да еще с пивом сердцу пользы не принесет. Скорее наоборот – соль задержит воду в тканях, нагрузит почки и поспособствует повышению артериального давления.

Орехи



Многие орехи содержат незаменимые жирные кислоты, необходимые для нормальной работы сердца. Больше всего их в грецких орехах, кедровых орешках и миндале. В орехах есть белки и клетчатка, и они прекрасно утоляют голод. Не менее полезен для сердца и другой источник ненасыщенных жирных кислот – семечки подсолнуха. Чрезмерное увлечение орехами может испортить фигуру, так как они очень калорийны. К тому же некоторые сорта орехов, например, бразильские, в больших количествах способны вызвать изжогу и расстройства пищеварения. Поэтому рекомендуется

Рыба

Если жирное мясо и сало сердцу противопоказаны, то жирная рыба как

добавлять семечки и орехи в салаты и другие блюда – так проще контролировать, что и сколько употребляется.

Сердечные фрукты и ягоды

Вишня и черешня



Эти ягоды богаты глюкозой, которая питает сердечную мышцу, и пектинами, выводящими из организма излишки холестерина. В вишне и черешне содержится кумарин, препятствующий образованию тромбов. Причем, в отличие от лекарственной формы, вишневый кумарин передозировать невозможно.

Как сохранить витамины при готовке



Больше витаминов в сырых продуктах, но в таком виде их употреблять можно не всегда. Защитить сердце от холестерина помогает **курага** – сушеные абрикосы.

Эти сухофрукты очень богаты калием и природными антиоксидантами, помогающими защитить сердце и сосуды от свободных радикалов.