

## Правильное питание для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний



- *Переедание.* То количество еды, которое употребляет человек, не должно вызывать чувство переполненности желудка. Большой объём пищи заставляет сжиматься сердечную диафрагму, замедляет пульс и вызывает нагрузку на сердце.
- *Жирная пища.* Ограничьте употребление животных жиров, вместо этого возьмите за правило готовить салаты с нерафинированным, кунжутным и оливковым маслом. Кокосовое, пальмовое и топлёное масло вредит сердцу, ускоряет его старение и при этом ослабевает мышечная ткань.
- *Мясо.* Полезно есть запечённое легкоусвояемое мясо, избегая жарки в маслах и маргарине. Отличная альтернатива свинине: нежирная телятина, курица, кролик, перепёлка, индюк. Исключите магазинные мясные деликатесы: ветчину и колбасы. Изредка готовьте блюда из баранины, с салом, печенью, мясом утки, гуся.
- *Морепродукты.* Регулярное употребление рыбы и морепродуктов оградит вас от множества сердечных заболеваний. Сорта рыбы выбирайте по своему вкусу,

запекайте, готовьте на пару или тушите. Если решили пожарить рыбку, выбирайте полезное оливковое масло. Желательно продукт не обжарить, а довести до готовности путем тушения. Ценны для работы сердца и такие виды рыбы как: сельдь, сардина, пеленгас, сёмга, хек, минтай, форель, зубатка и лосось.

- *Кисломолочная продукция.* В рационе любого человека кисломолочная продукция должна иметь место. Выбирайте проверенное качество, избегая суррогата, жирных концентратов и окрашенных продуктов. «Живой» йогурт, домашняя сметана, сливки и простокваша - повысят выносливость, сопротивляемость к вирусным инфекциям и гриппу, а значит, снизят риск осложнения на сердце.
- *Фрукты и овощи.* Натуральная клетчатка избавит организм от шлаков, токсинов, а также стимулирует работу кишечника благодаря чему, избавит от лишних нагрузок на сердце.
- *Рекомендуемые продукты.* Тыква, шпинат, красная нежирная рыба, фейхоа, курага, яблоки, бананы, грецкие орехи (не более горсти в день), виноград, гранат, инжир.

### **Какая пища может нанести вред работе сердца?**

- Избегайте частого употребления сдобы, сладостей, шоколада, кофе, изделий из белой муки, обильных специй в блюдах;
- Крепкий алкоголь под запретом, исключительную пользу принесет 150гр красного сухого вина;

- Пересоленные продукты, консервированные заготовки, конечно, не убрать совсем из нашей жизни, но снизить можно. Так как соль задерживает воду в организме, собирая лишние килограммы, замедляется обмен веществ, а это ведёт к старению органов, ухудшению внешнего вида и хроническим сердечным заболеваниям.



### ***Правильный образ жизни для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы***

Давайте рассмотрим правила, которых вы должны придерживаться в своём образе жизни:

Ежедневные умеренные физические нагрузки и спорт;

Постоянный контроль веса;

Контроль работы сердца при помощи кардиограммы после 40-45 лет, по указанию врача-кардиолога;

#### **Правильное питание;**

Исключить стрессы и тревоги, хотя бы те, которые не стоят драгоценного здоровья и жизни;

Гуляйте на улице не менее 2-ух раз в день по 20 и более минут;

Принимайте витаминные препараты: как общие, так и специальные для сердца.

Чаще радуйтесь жизни, любите, проявляйте заботу, не нервничайте попусту, увлекайтесь любимым делом, будьте

милосердным к людям, прощайте обиды, и болезни сердца обойдут вас стороной.