МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЯТЛОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

«ПРОДУКТЫ ДЛЯ СЕРДЦА»

***СЕРДЦЕ*** — это один из важнейших органов в нашем организме. Чтобы предотвратить различные заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой, необходимо следить за своим питанием и ввести в рацион продукты, богатые питательными элементами. Для сердца важно насыщать организм такими веществами, как калий, магний, цинк, кальций, а также витамины В, А, Е и С. Продукты полезные для сердца.



[**ЯБЛОКИ**](https://jivilegko.ru/vkusno-i-polezno/poleznyie-produktyi-vkusno-i-polezno/kakaya-polza-ot-yablok) - уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. При употреблении яблок уровень холестерина снижается в крови. Это происходит благодаря растительной [клетчатке](https://jivilegko.ru/vkusno-i-polezno/pravda-o-pohudenii/kletchatka-dlya-pohudeniya), которой так много содержится в яблоках!

 **ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ:** содержат так называемые полиненасыщенные жиры, которые не повышают, а понижают уровень холестерина в крови.

**ГРАНАТ**: лучше всего употреблять свежевыжатый гранатовый сок или свежие плоды. Он стимулирует кровообращение в сосудах, разжижает кровь, борется с атеросклерозом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Источник: © <https://topcafe.su/stil-zhizni/zdorove/10-samyh-poleznyh-produktov-dlya-serdtsa.html>



**МОРЕПРОДУКТЫ И ЛОСОСЕВЫЕ:**

В них содержится целый комплекс полезных веществ и витаминов, которые благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Помимо прочего, это лучший природный источник омега-3 полиненасыщенных кислот.

Источник: © <https://topcafe.su/stil-zhizni/zdorove/10-samyh-poleznyh-produktov-dlya-serdtsa.html>





**БОБОВЫЕ:** не содержат жиров, богаты белками, клетчаткой, железом и фолиевой кислотой, что делает их незаменимым продуктом для нашего стола. Но главное, бобовые содержат особые вещества – флавоноиды. Именно они являются профилактикой артериальной гипертензии.



**ЧЕРНИКА:** богата антиоксидантами, которые борются со свободными радикалами в организме. Чрезмерное количество свободных радикалов разрушает клетки и вредно для здоровья сердца. Регулярное потребление черники укрепляет стенки артерий и понижает давление. Благодаря высокой концентрации антоцианов, она также снижает риск развития гипертонии и препятствует окислению организма.

Источник: © <https://topcafe.su/stil-zhizni/zdorove/10-samyh-poleznyh-produktov-dlya-serdtsa.html>

**ЗЛАКИ**: Особенно богата калием и омега-3 жирными кислотами овсяная крупа. Благодаря тому, что клетчатка злаков хорошо усваивается организмом, они балансируют уровень холестерина в крови и выступают в качестве профилактики атеросклероза и болезней сердца. Особенно эффективно действует сочетание клетчатки и омега-3 полиненасыщенных кислот, которые содержатся в злаках.

Источник: © <https://topcafe.su/stil-zhizni/zdorove/10-samyh-poleznyh-produktov-dlya-serdtsa.html>

 2019

Тираж 250 экз