Самые полезные продукты для сердца и сосудов

19.05.2021

Сегодня наше питание не является сбалансированным и далеко от идеала. Сегодня мы будем рассматривать полезные продукты для сердца и сосудов, так как именно правильная диета позволяет сохранить молодость и здоровье нашей кровеносной системы. Каждый знает, что правильная работа сердца – это залог долголетия. Наверняка среди ваших родных и близких есть примеры, когда из-за заболеваний этого важнейшего органа уходили из жизни еще совсем молодые люди. А ведь медики не устают твердить, что достаточный уровень магния и калия может служить как минимум профилактикой таких недугов. Золотые правила, как укрепить сердце и сосуды В первую очередь любой врач скажет вам, что нельзя переедать. Может показаться странным, но переполненный желудок в несколько раз повышает риск возникновения инфаркта. Это связано с нарушением кровотока, так как все ресурсы организма направлены на переваривание тяжелой пищи. Кровь сгущается, ее сложнее разгонять по сосудам. Поэтому лучше вставать из-за стола немного голодным. Второе правило рекомендует налегать на сельдерей и петрушку. Именно эти листовые овощи позволяют нормализовать кровоток. Это происходит за счет повышения эластичности стенок сосудов и расслабления гладкой мускулатуры. Еще одним спасителем является томатный сок. Это природное средство потрясающей силы, он помогает нормализовать давление, поэтому его очень полезно принимать при гипертонии и сердечной недостаточности. И самое главное, вам необходим калий и магний. Полезные продукты для сердца и сосудов обеспечивают достаточное их количество ежедневно. Зачем нужен калий. Этот, поистине волшебный микроэлемент участвует в метаболизме, он необходим для усвоения белка, нервной и мышечной деятельности. Сбалансированный рацион обязательно должен включать полезные продукты для сердца и сосудов, которые содержат его в большом количестве. Давайте теперь рассмотрим подробнее, что представляют собой полезные продукты для сердца и сосудов. Этот список должен быть дома у каждого человека, тогда вероятность возникновения сердечных заболеваний снизится во много раз. Фрукты и сухофрукты. Не, зря появилась поговорка: «Яблоко в день оставит доктора без работы». Эти чудесные фрукты обеспечивают питание для сердца. Продукты, содержащие минимум калорий и максимум пользы, при этом еще и очень вкусные – все это про румяные плоды. В них содержится клетчатка, а это самый необходимый элемент для снижения уровня холестерина. Входящий в состав калий помимо всего прочего активизирует выделительную систему, снижая отеки, а пектин выводит из организма вредные вещества. Но не только яблоки позволят вам противостоять заболеваниям сердца. Гранат разжижает кровь, защищает от атеросклероза и уменьшает количество холестерина. Еще один полезный продукт – это грейпфрут. Он не только борется с преждевременным старением сердечной мышцы, но и обеспечивает организм витаминами. Нельзя забыть и про авокадо. Этот потрясающий плод содержит большое количество калия и полиненасыщенных жирных кислот. Именно такой состав позволяет организму бороться со стрессом и высоким давлением. Овощи В первую очередь нужно обратить внимание на листовые овощи, именно они обеспечивают питание для сердца. Продукты, входящие в этот список всем знакомы. Так, это листья салата, щавель, шпинат, руккола и многие другие. Это самые полезные продукты для сердца. В них содержится большое количество магния, который способствует обогащению крови кислородом, приводит пульс в норму, служит профилактикой образования тромбов. Зимой, когда свежей зелени не найти, можно использовать доступные овощи. Это может быть любая капуста - белокочанная или брокколи. Очень полезен для миокарда чеснок. Он содержит активные элементы, которые предотвращают сердечную недостаточность и снимают напряжение со стенок сосудов. Очень полезна для сердца яркая тыква. В ней содержится очень много калия и витамина C. Вместе они способствуют борьбе с атеросклерозом, понижают давление. Как видите, самые полезные продукты для сердца совсем не дорогие и вполне доступные. Бобовые и злаки Всех нас с детства приучали, что кашу есть полезно. Это действительно так, но то, что бобовые и злаки - это продукты для укрепления сердца, мы обычно узнаем только на приеме у кардиолога. Обязательно начинайте свой день с порции каши, добавляйте фасоль в первые и вторые блюда. Эти продукты хороши тем, что содержат много растворимой клетчатки, защищают сосуды от осаждения в них холестерина. Не забывайте, что полезными являются только цельные злаки. Исключение составляет овес, который употребляют в виде хлопьев. Все каши быстрого приготовления - растворимые, готовые и полуготовые не имеют пользы для организма. Как дополнение к злакам отлично подходит соевый белок, это может быть тофу, который чрезвычайно полезен для сердечной мышцы. Это белок в чистом виде, без вредных жиров. Если рассматривать продукты для укрепления сердца, то соя стоит на одном из первых мест. Она помогает даже при некоторых формах онкологии и очень хорошо сказывается на здоровье сердечной мышцы. Рыба или мясо Мы привыкли употреблять в пищу мясо. Какой стол без котлет, наваристого борща, мясной подливки? Но на самом деле это достаточно тяжелый продукт, который легко переваривается только здоровым организмом. Если говорить о том, какие продукты для сердца полезнее, то однозначно выбор должен быть сделан в пользу рыбы. Может, не все знают, но употребление всего 100 г рыбы в неделю практически в два раза снижает вероятность развития сердечных заболеваний. Рыба не содержит тугоплавких жиров, в отличие от говядины. Это основа питания для здоровья сердца. Особенно полезна жирная морская рыба. В ней содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, жизненно необходимые нашему сердцу и сосудам. Регулярное потребление рыбы снижает риск инфарктов и сердечных приступов. Орехи Мы перечислили основные продукты, богатые калием. Для сердца они жизненно необходимы, поэтому постарайтесь, чтобы на вашем столе они встречались как можно чаще. Отдельно хочется выделить грецкие орехи. Всего горсть орехов в день пополнит запас жирных кислот и улучшит работу сердечной мышцы, снизит риск развития тяжелых заболеваний, улучшит память и мышление. При этом орех является отличным источником белка. Не только грецкий, но и миндальный, кешью, лесной, кедровый орехи будут крайне полезны для сердца. Растительные масла При любых заболеваниях сердца нужно исключить из пищи животные жиры. А вот на растительные масло табу не распространяется. Напротив, оливковое содержит огромное количество витамина E. Этот продукт предотвращает тромбоз в сосудах. Очень полезно также кунжутное, льняное, тыквенное, миндальное масло. Злоупотреблять ими не к чему, а вот добавить к пище одну-две столовые ложки в день будет очень полезно. Не только сердце, но и самый большой орган - кожа, будут очень благодарны. Вредные для сердца продукты Чаще всего наша пища содержит огромное количество «скрытых» жиров. Это различные маргарины, модифицированные жиры, которые очень опасны для сердца и сосудов. За эту мину замедленного действия мы платим зачастую очень высокую цену. Вспомните сами, вы заходите в супермаркет, вокруг огромное количество колбас, консервов, выпечки, все вкусно пахнет и привлекает внимание. Но как раз-таки убийцами сердца и вашего здоровья и являются копченые и сырокопченые колбасы, икра, шампанское и шипучие вина, пиво, крепкий алкоголь. Все продукты, содержащие маргарин, тоже несут в себе угрозу. Можно питаться разнообразно, вкусно и полезно, обходясь гораздо меньшими суммами на продукты. Для этого вам потребуются разнообразные овощи и натуральные приправы, рыба, злаки. В качестве десерта выбирайте кисломолочные продукты и фрукты. Теперь вы знаете, что полезно для сердца. Продукты эти приобрести не так сложно, они есть в магазине весь год и стоят не так дорого. Большинство людей, отказываясь от копченого, жареного, жирного и сладкого, сначала чувствуют дискомфорт. Но очень скоро человек начинает ощущать легкость, бодрость, хорошее настроение, а самочувствие его значительно улучшается.

*Материал подготовила фельдшер-валеолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Наталья Ивановна Юреня*