

10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОСУДОВ



Атеросклероз сосудов не случайно называют «белой чумой века», ведь именно он уносит больше всего жизней, опередив даже рак. И если раньше он был уделом пожилых, то с каждым годом все чаще ему подвержены молодые люди. Причины тому общеизвестны, и главные из них – снижение физической активности населения плюс неправильное питание.

О том, какие нужны упражнения сердцу и сосудам, вы можете посмотреть [на этой странице](#), а здесь мы поговорим о том, какие продукты регулируют жировой обмен и препятствуют развитию атеросклероза. В принципе, их множество, но назовем 10 основных, которые наиболее доступны для населения.

1. Цельнозерновые продукты

К таким продуктам относятся все продукты из неочищенного зерна, то есть с сохраненной наружной оболочкой: нешлифованные крупы – гречневая, овсяная, пшеничная, ячневая, а также хлебные и макаронные изделия из грубых сортов муки.

Все они содержат то, что мы называем отрубями, а в них очень большое количество клетчатки, микроэлементов и витаминов. Главная функция отрубей – выведение из организма шлаков и «плохого» холестерина.



2. Авокадо

Многие боятся есть авокадо из-за высокого содержания жиров. Но именно такие жиры являются «хорошими», они не откладываются в запас и снижают выработку холестерина. Плюс к этому полный набор витаминов и минералов. Ешьте смело хоть каждый день, но только спелые плоды и в сыром виде.



3. Морская рыба

Это – лучший поставщик полиненасыщенных жирных кислот группы омега-3, которые препятствуют образованию «плохого» холестерина и поражению им сосудов. Среди морских рыб первенство по качеству рыбьего жира и содержанию в нем омега принадлежит тунцу, скумбрии, сельди, палтусу. Рыбные дни нужно устраивать не 1, а 2 раза в неделю, особенно пожилым людям.



4. Спаржа

Очень полезная зеленая культура, богатая фолатами (естественными формами витамина В-9 – фолиевой кислоты). Они необходимы для нормального клеточного обмена в сосудистой стенке, поддержания ее эластичности, нормализации кровяного давления и кровообращения в целом.

Спаржу нужно всего лишь обдать кипятком, но можно употреблять и в сыром виде. Из нее готовят салаты, супы, овощные суфле, а также солят и маринуют.



5. Гранат

Этот фрукт богат антоцианами, полифенолами, железом, витаминами А, С и Е. Все это способствует поддержанию здоровья стенок сосудов, сердечной мышцы, а окислы азота препятствуют спазму сосудов. Употреблять можно как свежий фрукт, так и сок из него. Диетологи рекомендуют ежедневный прием половины стакана гранатового сока.



6. Брокколи

Овощ с множеством полезных для здоровья свойств, а высокое содержание витамина К препятствует накоплению кальция в сосудах, сохраняя их эластичность. Употреблять можно в сыром виде в салатах, а также в отварном в супах и в качестве гарнира.

Чтобы брокколи не теряла своих свойств, время варки не должно превышать 2 минут, а тем, у кого есть проблемы со щитовидной железой, нельзя употреблять ее в сыром виде.



7. Куркума

Это – очень полезная для организма специя с антиоксидантным и иммуностимулирующим действием. Кроме того, она содержит вещество куркумин, который обладает противовоспалительными свойствами и активирует ген, влияющий на свойства сердечной мышцы. Куркума также препятствует отложению холестерина в стенках сосудов.

Приправу можно добавлять в любые блюда, напитки. Рекомендуемая суточная доза – $\frac{1}{2}$ чайной ложки сухого порошка.



8. Клюква

Ягода очень богата полифенолами, калием, аскорбиновой кислотой, витаминами группы В, благотворно влияет на работоспособность сердечной мышцы, поддерживает эластичность артерий, регулирует холестериновый обмен.

Установлено, что ежедневный прием 1-2 стаканов клюквенного сока почти наполовину снижает риск развития острой сердечно-сосудистой патологии.



9. Хурма

В этом фрукте высоко содержание витаминов С, РР (никотиновой кислоты), Р (рутина), которые укрепляют сосудистую стенку и препятствуют сужению артерий. Большая концентрация полифенолов препятствует развитию атеросклероза.

Хурму следует употреблять в сыром виде, но только мягкие, зрелые плоды. Твердый и недозрелый фрукт может навредить желудку и кишечнику, нарушить их проходимость.



10. Шпинат

Среди всех овощей шпинат держит первенство по влиянию на сердце и сосуды. Он богат витаминами А, В, С, которые укрепляют сердечную мышцу и сосуды. Калий и магний поддерживают хорошую сократимость миокарда, расширяют сосуды, предупреждают сердечные приступы и сосудистые кризы.

Медики рекомендуют ежедневно употреблять одну порцию шпината в любом виде как для профилактики, так и для диетотерапии сердечно-сосудистых заболеваний.

Итальянские диетологи особенно рекомендуют употреблять шпинат женщинам зрелого возраста для замедления процесса старения. Интересны также новые технологии выращивания ткани сердечной мышцы на основе каркаса из листьев шпината, их клетчатка играет роль крошечных капилляров для питания миокарда.



Обязательно вводите в ежедневный рацион питания полезные для системы кровообращения продукты. Это улучшит ваше здоровье, замедлит процесс старения и продлит жизнь.