

Лучшие продукты для здоровья сердца

Сердце – важнейший орган нашего тела, без которого жизнь невозможна. От качества его работы зависит функция всех других органов и систем, всех участков тела. По своей природе сердце – очень сильный орган, имеющий крепкую мышцу и собственную автономную электроимпульсную систему регуляции сокращений, они рассчитаны на многие десятилетия жизни.

Но хорошо ли мы заботимся о своем сердце, увеличивая и без того сильную нагрузку неправильным образом жизни, стрессом, избыточным питанием, злоупотреблениями. В итоге развивается атеросклероз сердечных сосудов, инфаркт миокарда, что приводит в итоге к смерти. Поэтому особое внимание следует уделить продуктам питания, которые способны поддержать здоровье сердца и сосудов.



15 самых полезных для сердца продуктов

Представляем вашему вниманию перечень лучших продуктов, которые препятствуют развитию атеросклероза, способствуют выведению из организма вредного холестерина, обладают антиоксидантными свойствами, улучшают обменные процессы в сердечной мышце и способствуют ее укреплению.

Жирная морская рыба



2-3 раза в неделю нужно употреблять морскую рыбу: лосось, сардины, скумбрию, сельдь и другие жирные сорта. В них содержится набор жирных кислот типа Омега, которые препятствуют образованию атеросклеротических бляшек. Кроме этого, они замедляют старение тела.



Овсяная каша



Овсяная крупа очень богата клетчаткой, которая выводит из организма плохой холестерин и другие вредные вещества. Она также очень богата витаминами группы В, необходимыми для хорошей работы сердца. Лучше всего выбирать овсянку грубого помола, а не хлопья, и употреблять ее нужно ежедневно.



Ягоды



Ягоды чрезвычайно полезны для всего организма и для сердца, в частности. Например, клубника, черника и рябина обладают сосудорасширяющим действием, снижают давление, а малина еще и разжижает кровь, препятствует образованию тромбов. Все ягоды богаты витаминами и микроэлементами, содержат мощные антиоксиданты – биофлавоноиды.



Черный шоколад



Именно темный шоколад с содержанием какао более 60% способствует снижению кровяного давления, разжижению крови, снижает воспалительный процесс. Кроме того, он улучшает настроение, снижает вероятность развития стрессовых ситуаций. Однако и злоупотреблять им не стоит из-за высокого содержания углеводов. Достаточно 30-40 граммов 2-3 раза в неделю.



Орехи, семечки



В орехах, семечках, семенах высоко содержание растительного белка в виде полезных аминокислот, которые необходимы для работы сердечной мышцы. В них много витамина Е и группы В, минеральных веществ: калия, кальция, железа, ненасыщенных жирных кислот. Вы удивитесь, но самые полезные из них – семена кунжута и подсолнечника, затем идут арахис, миндаль, фундук, кешью и грецкий орех. Достаточно употреблять 40-60 граммов в день.



Оливковое масло



Самое полезное из растительных масел, содержит много полиненасыщенных жирных кислот, препятствующих развитию атеросклероза, а также все жирорастворимые витамины – А, Д, Е, К. Употреблять нужно нерафинированное масло холодного отжима, лучше всего марки «Virgen», и только в сыром виде. Жарить на нем нельзя, все полезные вещества разлагаются и даже образуются токсины. Достаточно 2-х столовых ложек в день.



Красное сухое вино



Этот напиток очень богат полифенолами-антиоксидантами, избавляет организм от вредных веществ, а небольшая доза алкоголя оказывает сосудорасширяющее действие. Наиболее полезным считается молодое красное вино, без газа, небольшой крепости – до 12°. Молодым допустимо выпивать 1 бокал (120-150 мл) в день, пожилым людям – 1 бокал 2-3 раза в неделю.

Тем, у кого имеются заболевания, возможность употребления вина необходимо согласовать с врачом.



Зеленый чай



Самый полезный из всех видов чая: препятствует накоплению вредного холестерина, расширяет сосуды, повышает тонус сердечной мышцы. Чай содержит витамины А, С, В, Р, К, много фтора, магния, железа, цинка, аминокислоты. Действие кофеина смягчается теоброминном, который дает еще и мочегонный эффект, помогает сбросить вес.

Учеными установлено, что большинство долгожителей, как правило, являются любителями зеленого чая. И вы сделайте свои выводы.



Шпинат и брокколи



Эти 2 зеленых овоща содержат высокую концентрацию практически всех витаминов и минеральных веществ. Зеленый пигмент хлорофилл укрепляет клеточные мембраны, в частности, сердечной мышцы, способствует расширению сосудов и снижению давления. Очень высоко содержание клетчатки, которая очищает организм от избытка холестерина и других вредных веществ.

Употреблять лучше в сыром виде: в салатах, суфле, смузи, а также в блюдах с недлительной термической обработкой, желательно приготовленных на пару.



Авокадо



Этот уникальный в своем роде несладкий фрукт почти не содержит углеводов, но он богат жирами. Однако эти жиры состоят из ненасыщенных жирных кислот, которые, наоборот, препятствуют жировым отложениям и накоплению холестерина в сосудах. В составе авокадо много витаминов и минералов, аминокислот, клетчатки.

Есть нужно спелый и мягкий плод, 1-2 штуки в день, а страдающим заболеваниями органов пищеварения лучше употреблять его не чаще 2-3 раз в неделю. Высокая концентрация питательных веществ может вызвать расстройство кишечника. Кожуру и косточки употреблять нельзя, они токсичны.



Гранат



Плоды граната, наряду с лимоном, держат первенство по содержанию витамина С, который укрепляет стенки сосудов. Высокая концентрация в зернах калия и магния способствует укреплению сердечной мышцы, расширению сосудов. Окрашивающие вещества флавоноиды-антоцианы выполняют антиоксидантную функцию и защищают нервную систему, снижают вероятность развития стресса.



Корица



Эта популярная приправа способна уменьшить количество плохого холестерина и увеличить содержание хорошего, тем самым препятствует развитию атеросклероза. Она также снижает уровень сахара, помогает избавиться от лишних килограммов.

Корицу рекомендуется употреблять с медом, добавлять в различные десерты, выпечку.



Арбуз



Самая крупная и очень полезная для сердца ягода содержит витамины А, В6, С, а также магний и калий, необходимые для сердечной мышцы. Антиоксидант ликопин снижает уровень холестерина, а цитруллин (аминокислота) расширяет сосуды, снижает давление.

Сок арбуза хорошо очищает организм, выводит токсины, уменьшает вязкость крови.



Яблоки, груши



Яблоки содержат большое количество железа, которое участвует в переносе кислорода с кровью. В них много витаминов и растворимой клетчатки пектина, который выводит холестерин.

Груши очень богаты калием и витаминами, необходимыми сердцу, обладают сосудорасширяющим действием.



Чеснок



Входит в число овощей-чемпионов по своим полезным свойствам. Кроме богатого состава витаминов и микроэлементов, чеснок содержит диалло-трисульфид, который защищает мышечные волокна сердца. В нем содержится также аллицин, который разжижает кровь и препятствует образованию тромбов.

Источник: [15 продуктов, снижающих риск инфаркта](#)