

ПРОДУКТЫ ДЛЯ СЕРДЦА



Для того, чтобы сердце работало, как часы, не всегда достаточно отказа от вредных привычек и ежедневной двигательной активности. Вредит сердцу и неправильное питание.

Например, большое количество жирного мяса и молочных продуктов в рационе может привести к повышенному образованию «вредного» холестерина, который откладывается в сосудах. И приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Не стоит забывать о маргаринах и заменителях масла – спредах, в состав которых входят трансжиры, негативно влияющие на весь организм, не исключая и сердце.

А в фаст-фуде – картофеле фри, пончиках и чипсах – из «нормальных» жиров и трансжиров получается коктейль, **способный уложить на лопатки** самый здоровый организм.

Полноценное питание, богатое витаминами, особенно А, С, Е и В, минеральными веществами и клетчаткой, существенно снижает риск развития сердечных болезней. Но есть продукты, которые специалисты считают настоящими «питанием для сердца».

Вся правда о фаст-фуде

Фаст-фуд — это высококалорийные блюда, в которых слишком много жира, сахара и соли. А вот питательных веществ и витаминов, необходимых организму, слишком мало.

Правильная диета для сердца не требует больших затрат и привлечения силы воли. Мало того – она еще и очень вкусная.

Масло масляное

Король салатов – **оливковое масло**. Его мягкий и ненавязчивый вкус прекрасно дополняет блюда практически из любых продуктов. Любители оливкового масла получают не только изысканное блюдо, но и прекрасное средство для поддержания работы сердца и сосудов.

В оливковом масле содержится большое количество незаменимых жирных кислот, которые помогают организму бороться с излишками холестерина. Кроме того, в оливковом масле есть и **природные антиоксиданты** – жирорастворимые витамины А и Е, защищающие сердечную мышцу от свободных радикалов.

Известно, что жители средиземноморского региона, у которых, как и у всех европейцев, есть генетическая предрасположенность к отложению холестерина на стенках сосудов, умирают от инфарктов реже, чем их соседи по континенту. И ученые всерьез связывают это с тем, что в рационе средиземноморского населения преобладают блюда, приготовленные с использованием оливкового масла.

Рыба моя

Если жирное мясо и сало сердцу противопоказаны, то жирная рыба как раз наоборот. Например, **семга и форель** – одни из лучших источников незаменимых жирных кислот.

Исследователи считают, что два-три рыбных блюда в неделю помогут снизить риск возникновения инфаркта **на треть**. Даже сардинки или сельдь из баночки принесут гораздо больше пользы, чем кусок жирной свинины.

Правда, любителям рыбки не стоит забывать о том, что хорошо просоленная вобла, да под пиво, сердцу пользы не принесет. Скорее наоборот – соль задержит воду в тканях, нагрузит почки и поспособствует увеличению артериального давления.

Непростой орешек

Многие орехи содержат **незаменимые жирные кислоты**, необходимые для нормальной работы сердца. Больше всего их в обыкновенных грецких орехах, кедровых орешках и миндале. Полезен также арахис, но в чистом виде, а не переработанный в вязкое арахисовое масло. Кроме того, [в орехах есть](#) белки и клетчатка, и они прекрасно утоляют голод. Не менее полезен для сердца и другой источник [ненасыщенных жирных кислот](#) – семечки подсолнуха.

Правда, не стоит забывать, что чрезмерное увлечение орехами может испортить фигуру, поскольку они **очень калорийны**. К тому же некоторые сорта орехов, например, бразильские, в больших количествах способны вызвать изжогу и расстройства пищеварения. Поэтому специалисты предлагают добавлять семечки и орехи в салаты и другие блюда – так проще контролировать, что и сколько употребляется.

Сердечные фрукты и ягоды

Вот, например, **вишня** и ее сестра **черешня**. Эти ягоды богаты глюкозой, которая питает сердечную мышцу, и пектинами, выводящими из организма излишки холестерина. Кроме того, в вишне и черешне содержится кумарин, препятствующий образованию тромбов. Причем, в отличие от лекарственной формы, вишневый кумарин передозировать невозможно.

Как сохранить витамины при готовке

Больше всего витаминов в сырых продуктах, но в таком виде их употреблять можно не всегда. [Рассказываем](#) о приемах готовки и хранения.

Защитить сердце от холестерина помогает и **курага** – сушеные абрикосы. Эти сухофрукты очень богаты калием и природными антиоксидантами, помогающие защитить сердце и сосуды от свободных радикалов. Врачи считают, что пара горстей кураги в день может защитить человека даже от повторного инфаркта.

Совсем не экзотические **яблоки** тоже могут подкормить сердце. В них много глюкозы, витаминов С и группы В. А также минеральных веществ, которые питают сердечную мышцу.

Полезны для сердца и другие вполне знакомые ягоды: **клюква** и **черника**. Они богаты антиоксидантами, витамином С, и тоже борются с излишками холестерина. Кроме того, клюква еще и память улучшает, а черника благоприятно действует на зрение.

Овсянка, сэр!

Традиционный английский завтрак не только позволяет дожить без мук голода до обеда. В овсе и овсяных хлопьях много клетчатки, помогающей выводить из организма холестерин. Кроме того, овес содержит натуральные флавоноиды и калий, питающий сердечную мышцу.

Лучше выбирать не «быстрорастворимые» овсянки, в которых полно консервантов и сахара, а сварить **старый добрый крупно дробленый «Геркулес»**, богатый клетчаткой. Да еще и сдобрить его фруктами и орехами – так получится не только вкуснее, но и полезнее для сердца.

Настоящий кошмар английских и американских детей, **шпинат**, оказывается, не такой страшный овощ. Он прекрасно сочетается с рыбой и мясом, а в омлете превращается в полноценный завтрак. И, оказывается, очень полезен для сердца. Помимо полезной клетчатки, в нем еще есть лютеин, калий, [витамины группы В](#) и фолаты, необходимые для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

Относительно низкокалорийная и богатая клетчаткой **фасоль** – тоже отличное питание для сердца. В ней много калия и есть даже ненасыщенные жирные кислоты. Кстати, ее родственница соя помогает организму бороться с холестерином. Только не стоит употреблять сою в виде соевого соуса – в нем очень много соли. А вот соевое масло отлично подойдет для жарки и салатов.

Впрочем, любые овощные блюда, если их есть каждый день, почти на четверть снижают риск развития болезней сердца.