Питание и здоровое сердце



Здоровое сердце- залог долгой и активной жизни. Сердечно- сосудистые заболевания занимают первое место в мире, в том числе и в Республике Беларусь по причине смертности и инвалидности людей. И правильное (здоровое) питание играет ключевую роль в профилактике этих заболеваний.

Почему питание важно для сердца? Сердце- это мышца, которая постоянно работает, перекачивая кровь по всему организму. Для его нормального функционирования необходимы питательные вещества: витамины, минералы, антиоксиданты и полезные жиры. Неправильное питание способствует развитию атеросклероза- накоплению жировых бляшек в сосудах, что приводит к их сужению и повышению риска инфарктов и инсультов.

Какие продукты полезны для сердца?

- **На первом месте стоят овощи и фрукты.** Они богаты клетчаткой, витаминами- антиоксидантами, особенно С и Е, которые защищают сосуды от повреждений. Рекомендуется употреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день.
- **Цельнозерновые продукты.** Хлеб из цельного зерна, овсянка и другие крупы, коричневый рис содержат много клетчатки или пищевых волокон и помогают снижать уровень «плохого» холестерина.
- **Рыба и морепродукты.** Жирные сорта рыбы укрепляют сердечно-сосудистую систему, уменьшают риск возникновения тромбов в сосудах, способствуют улучшению кровотока в капиллярах, стабилизирует артериальное давление, а значит снижают риск развития атеросклероза, инфаркта и инсульта. Наибольшая концентрация омега-3 полиненасыщенных жирных кислот в сельди, а так же в лососевых видах рыбы- семге, форели, тунце, скумбрии, сардинах. Кроме того, морская рыба содержит кофермент G 10, который так же способствует снижению числа сердечно- сосудистых заболеваний. Такую рыбу рекомендуется есть минимум 1-2 раза в неделю.
- **Орехи, семена и сухофрукты.** Миндаль, грецкие орехи, льняное семя, семена тыквы, курага, изюм, чернослив, содержат полезные жиры, магний, калий, кальций, фосфор, цинк- важные элементы для сердечной мышцы. Важно знать, что в промышленных условиях сухофрукты обрабатывают химическими веществами, в частности, диоксидом серы для придания им нужного цвета и защиты от плесени. Поэтому при покупке их не следует бросаться на яркие краски. Непрозрачные, матовые, темные, сморщенные сухофрукты- самые полезные и качественные и отдавать предпочтение следует именно таким.

- **Бобовые.** Фасоль, чечевица, нут, фасоль, горох - отличный источник белка и клетчатки без лишних жиров, железа, витаминов группы В, незаменимых аминокислот, которые необходимы для нормальной работы сердечно сосудистой системы.

Чего стоит избегать?

1. Избыточного потребления насыщенных жиров (жирное мясо, сливочное масло) и трансжиров (маргарины, выпечка промышленного производства).
2. Излишков соли — она повышает артериальное давление.
3. Сахара в больших количествах — сладкие напитки и десерты способствуют ожирению и диабету.

Полезные привычки для здоровья сердца:

1. Контроль веса и индекса массы тела. Избыточная масса тела повышает риск развития сердечно- сосудистых заболеваний, в том числе ишемической болезни сердца и приводит к атеросклерозу. Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела: (вес (кг) /рост (м 2) = индекс массы тела). Если индекс массы тела меньше 25- это желаемая масса тела; если больше 28 у женщин и 30 у мужчин можно говорить об ожирении.
2. Регулярная физическая активность: минимум 150 минут умеренной нагрузки в неделю.
3. Отказ от курения.
4. Не злоупотребление алкоголем.

Правильное питание- это не временная диета, а образ жизни. Включая в рацион больше овощей, цельнозерновых продуктов, рыбы и орехов, а также ограничивая вредные жиры и соль, вы значительно снижаете риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Заботьтесь о своем сердце сегодня — чтобы завтра жить полноценно!

Врач-гигиенист
Государственного учреждения
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска» Чернявская Н.М