

## Как сохранить сердце здоровым

Тук-тук, это я, твое сердце. Ты знаешь, что мое здоровье во многом обусловлено тем, что ты ешь. Я верю, что ты позаботишься обо мне и начнешь угощать свое сердце тем, что оно любит.

Любимые блюда Сердца:

🍏 Яблоки. Снижают холестерин, повышают иммунитет и восполняют дефицит железа.

🍅 Томаты. Эти овощи содержат ликопин - каротиноидный пигмент, который укрепляет сосудистые стенки и улучшает работу капиллярной системы, сбоев в которой и начинаются проблемы сердца.

🥩 Бобовые. Они содержат микроэлементы, укрепляющие стенки кровеносных сосудов.

☐ Полезные жиры: Льняное семя. Содержит полный объем полиненасыщенных жирных кислот, снижающих уровень холестерина, очищающих сосуды и рассасывающих тромбы.

🐟 Морская рыба (камбала, минтай, навага, килька, окунь, кета, сельдь, треска, форель и др.).

🌿 Зелень. Минеральные вещества укрепляют сердечную мышцу. Норма: средний пучок в день.

Сердце «не любит»:

🥓 Колбасные изделия (колбасы, сосиски, копчености), фастфуд и маргарин. Эти продукты ведут к повышению холестерина.

🧂 Соль. Эта специя задерживает жидкость в организме и приводит к повышению артериального давления. Норма: не более 5 г в день.

🍬 Сахар. Вызывает нехватку тиамина, что может привести к дистрофии сердечной мышцы. Норма: не более 6 ч. л. в день.

🥫 Майонез, кетчупы и прочие «магазинные» соусы. Содержат большое количество жиров и крахмала (основного источника углеводов).

Накапливаются в виде подкожного жира, приводя к ожирению, увеличивая риски развития инфаркта и инсульта.