

ЗЕРНОВЫЕ. Овсянка

✓ 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 крупно дробленый «Геркулес», богатый клетчаткой. Да еще и сдобрить его фруктами и орехами – так получится вкуснее и полезнее для сердца.

ШПИНАТ

✓ Шпинат прекрасно сочетается с рыбой и мясом, а в омлете превращается в полноценный завтрак, полезный для сердца. Помимо клетчатки, в нем еще есть лютеин, калий, витамины группы В и фолаты, необходимые для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.



БОБОВЫЕ. Фасоль, соя

✓ 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.



**ЛЮБЫЕ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА,
ЕСЛИ ИХ ЕСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ,
ПОЧТИ НА ЧЕТВЕРТЬ СНИЖАЮТ
РИСК РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА**

РЕЦЕПТ

«Геркулесовая коврижка с бананами и медом»

Ингредиенты

- Мука пшеничная (просеянная) – 1 стакан
- Хлопья овсяные – 1 стакан
- Сода – 1/2 ч.л.
- Сахар – 4 ст.л.
- Масло растительное – 1/2 стакана
- Мед – 2 ст.л.
- Банан – 2 шт.



Приготовление

В миску просеять муку, добавить соду и овсяные хлопья. Перемешать. Сахар с медом поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, добавить масло и размятые в пюре бананы. Влить эту смесь в миску с мукой и хлопьями, и все хорошо перемешать.

Форму для выпечки смазать растительным маслом, выложить тесто.

Выпекать 30–40 минут при температуре 180 °С. Получается румяная коврижка.

Приятного аппетита!

**ВКЛЮЧИТЕ ЭТИ ПРОДУКТЫ В СВОЙ РАЦИОН,
И ВЫ СМОЖЕТЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЗИТЬ
РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ,
а своевременное прохождение диспансеризации
и профилактических медицинских осмотров позволит
выявить заболевания сердца на ранней стадии.**

Для получения консультации по изменению образа жизни обращайтесь в кабинет/отделение медицинской профилактики Вашей поликлиники!



Подготовлено с использованием материалов takzdorovo.ru
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, 49, тел. (8332) 38-90-17
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>
2021 год



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
Кировской области

Продукты для здорового сердца



БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ —

одна из причин сокращения продолжительности жизни человека.

Развитию и росту сердечно-сосудистых заболеваний способствуют такие факторы риска как артериальная гипертензия, высокий уровень холестерина и сахара крови, ожирение, нездоровое питание, курение, гиподинамия и избыточное употребление алкоголя, нарушение режима дня, нарушение сна, стресс.

Наиболее опасные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний:



1. Повышенный уровень ХОЛЕСТЕРИНА в крови. Фактически холестерин низкой плотности — это материал для построения атеросклеротических бляшек. Общий холестерин в крови **свыше 5 ммоль/л** — это повод обратиться к терапевту.



2. Повышенное артериальное давление. Если у человека повышается давление **свыше 139/89**, это повод обратиться к кардиологу или терапевту.



3. Курение. Курение в два раза увеличивает риски развития инсультов. Рекомендуется полный **отказ** от курения.



Правильное питание способствует коррекции нарушений профиля холестерина в крови и снижению артериального давления.

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, в состав которых входят трансжиры, негативно влияющие на сердце и на весь организм.

А в фаст-фуде — картофеле фри, пончиках и чипсах — из «нормальных» жиров и трансжиров получается коктейль, способный отрицательно воздействовать на 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».

ЖИРЫ.

Растительные жидкие масла: подсолнечное, оливковое, соевое



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.**

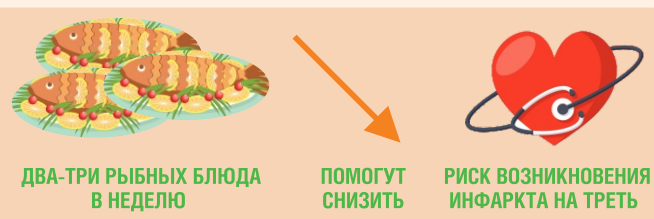
Известно, что жители средиземноморского региона, у которых, как и у всех европейцев, есть генетическая предрасположенность к отложению холестерина на стенках сосудов, умирают от инфарктов реже, чем их соседи по континенту. И ученые всерьез связывают это с тем, что в рационе средиземноморского населения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

РЫБА.

Все виды, особенно морская



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



Любителям рыбы не стоит забывать о том, что хорошо просоленная вогла, да под пиво, сердцу пользы не принесет. Скорее наоборот — соль задержит воду в тканях, нагрузит почки и поспособствует увеличению артериального давления.

ОРЕХИ.

Миндаль, грецкие орехи. В умеренном количестве арахис, фисташки, фундук



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**.

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.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ.

Свежие, мороженные, паровые, отварные



В ВИШНЕ И ЧЕРЕШНЕ СОДЕРЖИТСЯ КУМАРИН, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЙ ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ



Вишня и черешня богаты глюкозой, которая питает сердечную мышцу, и пектинами, выводящими из организма излишки холестерина. Причем, в отличие от лекарственной формы, вишневый кумарин передозировать невозможно.

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. Пара горстей кураги в день — хорошая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. В **яблоках** много глюкозы, витаминов С и группы В, а также минеральных веществ, которые питают сердечную мышцу.

Полезны для сердца **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.