

## Пять правил питания для здорового сердца

Болезни системы кровообращения – одни из самых распространенных в мире. Поражая людей, зачастую, в старшем возрасте, истоки этих заболеваний могут формироваться с детства. И такие проблемы, как нарушения сердечного ритма и артериальная гипертензия, все чаще диагностируются у детей.

Помните, что подобные заболевания и их симптомы могут долгое время никак себя не проявлять и не беспокоить ребенка. В то же время их несвоевременная диагностика способна нанести существенный вред здоровью и жизни.

В этой статье расскажем о рационе для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Перечисленные ниже рекомендации — объединенное мнение экспертов-кардиологов, изложенное и в последних Национальных рекомендациях по кардиоваскулярной профилактике, и в рекомендациях Европейского общества кардиологов. Люди, в рационе которых присутствуют обозначенные группы продуктов, меньше страдают от инфарктов, инсультов, реже умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому стоит придерживаться правил здорового питания, чтобы поддержать сердце и сосуды.



## 1. «Правильные» жиры

Нужно выбирать продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты – «защитники» сосудистых стенок. Они есть в растительных маслах: оливковом, кукурузном, подсолнечном, соевом, рапсовом. Авокадо и орехи – отличные источники мононенасыщенных жиров. Семена льна, подсолнечника, тыквы, грецкие орехи и жирная рыба, такая как лосось, скумбрия, сельдь, тунец и форель – все это хорошие источники полиненасыщенных жиров, богатых омега-3. Также кардиологи настоятельно рекомендуют пациентам включать больше рыбы в свой рацион – как источники «рыбьего жира». Причем больше пользы принесет жирная рыба: сельдь, скумбрия или лосось.

Включение рыбы в ваш рацион хотя бы 1–2 раза в неделю – важный компонент профилактики атеросклероза

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний важно ограничить потребление насыщенных жиров, прежде всего трансжиров. Особенно много их в фастфуде, кондитерских изделиях, попкорне, полуфабрикатах.

Необходимо получать и достаточное количество белка – причем как животного (нежирное мясо, птица), так и растительного (чечевица, горох).



## 2. Клетчатка

Сейчас многие напрасно отказываются от хлеба, а цельнозерновой хлеб, например, необходим для работы сердечно-сосудистой системы. В нем много витаминов группы В и клетчатки.

Клетчатка как губка впитывает избыток жиров и выводит их из организма. Имеются в виду насыщенные жиры, которые откладываются на стенках артерий и затрудняют кровоток, приводя к инфарктам, инсультам и другим сердечно-сосудистым проблемам.

Особую роль среди этого многообразия играют злаки, пророщенные семена. Благодаря им удастся избежать превышения холестерина в крови и выявления сахарного диабета в будущем. Они богаты ценными для здоровья сердца микроэлементами и витаминами – В, К, С, Е, цинком, калием, магнием. Ежедневная «овсянка» по утрам насытит организм жирными кислотами, укрепит сердечную мышцу, очистит организм от вредных шлаков.

Полезны и крупы – особенно рис, гречка, полба, отруби. Они также помогают выводить «плохой» холестерин.



### 3. Овощи и фрукты

Пектин и растительные волокна, которыми богаты овощи, фрукты и ягоды, повышают эластичность сосудов и понижают уровень холестерина. Овощи и фрукты - источник витаминов и микроэлементов. Чемпионами по полезности для сердца признаны бананы, дыня, арбуз и абрикосы, сухофрукты, содержащие в большом количестве калий и магний, главные сердечные микроэлементы. Авокадо, содержит полезные для работы сердца полиненасыщенные жирные кислоты и калий. Смородина, вишня, малина, клубника, земляника, черника и другие ягоды содержат много витамина С и других полезных веществ, снижающих риск развития патологий сердца и сосудов. Тыква и кабачки, богаты калием и бета-каротином, которые нормализуют давление и водно-солевой баланс. Для сохранения здоровья сердца и сосудов нужно каждый день потреблять пять порций овощей и фруктов, то есть около 500 граммов.

Необходимый ежедневный минимум: одно яблоко и болгарский перец или два помидора; банан и порция капусты или моркови, свеклы. Фрукты и овощи также источник необходимой организму клетчатки.

Лучше всего употреблять больше сезонных фруктов и овощей. А, например, зимой включать в рацион больше капусты. Прекрасный продукт, при этом один из самых доступных.

Также можно использовать замороженные продукты. Правильно замороженные сохраняются питательные вещества, включая витамины, микронутриенты и микроэлементы.

Хороши и сухофрукты: курага, чернослив, финики, изюм. В них много калия, магния, витаминов, полезных для сердца.

Полезно съесть 30–40 граммов в день. Орехи – настоящий клад жиров, без которых сердцу сложно нормально функционировать. Ребенку достаточно съесть в день хотя бы горсть арахиса, грецкого ореха или миндаля, и, помимо прочего, его организм будет обеспечен витамином Е и белком, разовьются мышление, память и иные полезные функции головного мозга.



#### **4. Меньше сахара**

Важно ограничить количество сахара в рационе. Стоит исключить сладкую газировку, не добавлять много сахара в чай или кофе.

Любовь к сладкому может привести к увеличению массы тела, а следовательно, к возрастанию риска развития сахарного диабета. Это, по сути, эквивалент сердечно-сосудистого заболевания, потому что при сахарном диабете поражаются мелкие сосуды. Примерно 80% пациентов с сахарным диабетом погибают от инфарктов, инсультов, периферического атеросклероза.

Разумная норма сладкого: не более 50 г сахара в день – добавленного или изначально содержащегося в продуктах. И лучше не приучать ребенка к сладким «альтернативам»: газировке, энергетикам, кондитерским изделиям. Лучший утолитель жажды – вода, а перекусить можно не шоколадкой, а, например, бананом.

Снижение избыточного потребления простых углеводов – одна из важных характеристик здорового питания.

## 5. Ограничение соли

Каждый россиянин, согласно исследованиям, потребляет 12-14 граммов соли в день. Вредит сердцу натрий (соль). Употребление соли следует ограничить до 5 г в день на все блюда. Дело в том, что соль влияет на уровень артериального давления – чем ее меньше, тем ниже давление. Поэтому гипертоники могут себе помочь, ограничив соль в рационе. Рекомендуется избегать продуктов с высоким содержанием соли: мясные и рыбные консервы, соленые сыры, колбасы, снеки. Важно, чтобы у ребенка не сформировалась привычка есть соленые продукты. Для приготовления пищи рекомендуется использовать бессолевые приправы (травы, сок лимона, зелень, чеснок, лук, перец, базилик, карри и т.д. Не ставьте солонку на стол раньше, чем добавить соль, попробуйте блюдо. Следует помнить, что свежие продукты содержат намного меньше соли, чем продукты обработанные, расфасованные и замороженные. Путь к снижению потребления соли – употреблять больше пищу продуктов растительного происхождения.

И начните питаться правильно сами, ведь родительский пример – самый убедительный.

