

Вот список продуктов, которые помогут поддерживать сердце в форме.



1. Овсянка

Овсяная каша - отличный завтрак, сытный и полный жирными кислотами омега-3, фолатом и калием. В сочетании с высоким содержанием клетчатки, эти элементы помогут вам понизить холестерин и поддерживать кровяные сосуды в тонусе. Полезнее всего крупа грубого помола: чем крупнее зерна, тем больше в них клетчатки. Много ее и в некоторых фруктах, например, в банане - он может стать отличной добавкой к каше.

2. Семга, лосось

Эта рыба - один из лучших натуральных источников омега-3 кислот. Два-три рыбных блюда в неделю сохраняют давление в норме. Регулярное потребление лосося также способствует нормальному свертыванию крови и, по статистике, снижает риск возникновения инфаркта на треть. Кроме того, в ней содержится сильный антиоксидант астаксантин, так что крепкая память и здоровая кожа гарантирована до самой старости. Заменить семгу можно тунцом, сардинами и даже обычной селедкой. Полезных кислот в них не меньше, пишет rovarenok.ru.

3. Авокадо

Если добавлять по четвертинке авокадо в салаты или к мясу - это снизит уровень «плохого» и прибавит «хорошего» холестерина в крови. Кроме того, особые ферменты, содержащиеся в авокадо, ускоряют процесс усвоения организмом каротиноидов, также необходимых здоровому сердцу.

4. Оливковое масло

В нем полно моновенасыщенных жиров, которые в свою очередь борются с холестериновыми бляшками, предотвращая закупорку сосудов. Совместное исследование ученых из семи национальных медицинских институтов показало, что жители острова Крит крайне редко умирают от инфарктов, хотя и имеют генетическую предрасположенность к высокому уровню холестерина. Все дело в их диете: для приготовления салатов и жарки на Крите пользуются исключительно оливковым маслом. При покупке масла, выбирайте то, которое подверглось наименьшей обработке (ищите на упаковке пометку «Масло первого отжима»).

5. Орехи

Среди своих собратьев больше всего омега-3 кислот и моновенасыщенных жиров содержат грецкий орех и миндаль. Потребление орехов также способствует лучшему

усвоению клетчатки и снижает чувство голода.

6. Ягоды

Черника, малина и клубника богаты противовоспалительными веществами, которые значительно снижают риск сердечных болезней и рака.

7. Фасоль

В чечевице и красной фасоли полно клетчатки, омега-3 кислот и кальция. Они к тому же очень сытны и относительно низкокалорийны, так что ими можно заменить любой гарнир.

8. Шпинат

Содержит много полезного пигмента лютеина, калия, фолата и клетчатки. Заменить его могут любые другие овощи. Два овощных блюда в день снижают риск возникновения болезней сердца на 25%, а каждая дополнительная порция - еще на 17%.

9. Льняные семечки

Их можно добавлять в каши или салаты, или использовать льняное масло для приготовления блюд. Это настоящий клад кислот омега-3 и омега-6.

10. Соя

Соя хорошо борется с холестерином и поставляет протеины в ваш организм. но главное - употреблять натуральный, а не генномодифицированный продукт. Натуральную сою используют и для приготовления соевого молока - его, кстати, можно использовать для приготовления овсяной каши. А вот соевым соусом лучше не увлекаться: в нем слишком много соли, а от нее можно заработать гипертонию.

{pageviews 00 none} Информация предоставлена сайтом www.apectiva.com
